中国古医籍整理丛书
方书 20

国家中医药管理局
中医药古籍保护与利用能力建设项目



活人心法

明·朱权 编
付先军 王全利 李学博
范磊 郭瑞华 校注

中国中
全国百佳

中国古医籍整理丛书

活人心法

明·朱权　编

付先军　王全利　李学博　范　磊　郭瑞华　校注

中国中医药出版社

·北　京·

图书在版编目（CIP）数据

活人心法/（明）朱权编；付先军等校注．—北京：中国中医药出版社，2015.12

（中国古医籍整理丛书）

ISBN 978－7－5132－2828－2

Ⅰ.①活…　Ⅱ.①朱…　②付…　Ⅲ.①养生（中医）Ⅳ.①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第257270号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码　100013

传真　010 64405750

三河市鑫金马印装有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本710×1000　1/16　印张6　字数25千字

2015年12月第1版　2015年12月第1次印刷

书　号　ISBN 978－7－5132－2828－2

*

定价　18.00元

网址　www.cptcm.com

国家中医药管理局
中医药古籍保护与利用能力建设项目
组织工作委员会

主 任 委 员 王国强

副主任委员 王志勇 李大宁

执行主任委员 曹洪欣 苏钢强 王国辰 欧阳兵

执行副主任委员 李 昱 武 东 李秀明 张成博

委 员

各省市项目组分管领导和主要专家

（山东省）武继彪 欧阳兵 张成博 贾青顺

（江苏省）吴勉华 周仲瑛 段金廒 胡 烈

（上海市）张怀琼 季 光 严世芸 段逸山

（福建省）阮诗玮 陈立典 李灿东 纪立金

（浙江省）徐伟伟 范永升 柴可群 盛增秀

（陕西省）黄立勋 呼 燕 魏少阳 苏荣彪

（河南省）夏祖昌 刘文第 韩新峰 许敬生

（辽宁省）杨关林 康廷国 石 岩 李德新

（四川省）杨殿兴 梁繁荣 余曙光 张 毅

各项目组负责人

王振国（山东省） 王旭东（江苏省） 张如青（上海市）

李灿东（福建省） 陈勇毅（浙江省） 焦振廉（陕西省）

蔡永敏（河南省） 鞠宝兆（辽宁省） 和中浚（四川省）

项目专家组

顾　问　马继兴　张灿玾　李经纬

组　长　余瀛鳌

成　员　李致忠　钱超尘　段逸山　严世芸　鲁兆麟
郑金生　林端宜　欧阳兵　高文柱　柳长华
王振国　王旭东　崔　蒙　严季澜　黄龙祥
陈勇毅　张志清

项目办公室（组织工作委员会办公室）

主　任　王振国　王思成

副主任　王振宇　刘群峰　陈榕虎　杨振宁　朱毓梅
刘更生　华中健

成　员　陈丽娜　邱　岳　王　庆　王　鹏　王春燕
郭瑞华　宋咏梅　周　扬　范　磊　张永泰
罗海鹰　王　爽　王　捷　贺晓路　熊智波

秘　书　张丰聪

前 言

中医药古籍是传承中华优秀文化的重要载体，也是中医学传承数千年的知识宝库，凝聚着中华民族特有的精神价值、思维方法、生命理论和医疗经验，不仅对于传承中医学术具有重要的历史价值，更是现代中医药科技创新和学术进步的源头和根基。保护和利用好中医药古籍，是弘扬中国优秀传统文化、传承中医学术的必由之路，事关中医药事业发展全局。

1949 年以来，在政府的大力支持和推动下，开展了系统的中医药古籍整理研究。1958 年，国务院科学规划委员会古籍整理出版规划小组在北京成立，负责指导全国的古籍整理出版工作。1982 年，国务院古籍整理出版规划小组召开全国古籍整理出版规划会议，制定了《古籍整理出版规划（1982—1990）》，卫生部先后下达了两批 200 余种中医古籍整理任务，掀起了中医古籍整理研究的新高潮，对中医文化与学术的弘扬、传承和发展，发挥了极其重要的作用，产生了不可估量的深远影响。

2007 年《国务院办公厅关于进一步加强古籍保护工作的意见》明确提出进一步加强古籍整理、出版和研究利用，以及

“保护为主、抢救第一、合理利用、加强管理”的方针。2009年《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》指出，要“开展中医药古籍普查登记，建立综合信息数据库和珍贵古籍名录，加强整理、出版、研究和利用”。《中医药创新发展规划纲要（2006—2020）》强调继承与创新并重，推动中医药传承与创新发展。

2003~2010年，国家财政多次立项支持中国中医科学院开展针对性中医药古籍抢救保护工作，在中国中医科学院图书馆设立全国唯一的行业古籍保护中心，影印抢救濒危珍本、孤本中医古籍1640余种；整理发布《中国中医古籍总目》；遴选351种孤本收入《中医古籍孤本大全》影印出版；开展了海外中医古籍目录调研和孤本回归工作，收集了11个国家和2个地区137个图书馆的240余种书目，基本摸清流失海外的中医古籍现状，确定国内失传的中医药古籍共有220种，复制出版海外所藏中医药古籍133种。2010年，国家财政部、国家中医药管理局设立“中医药古籍保护与利用能力建设项目”，资助整理400余种中医药古籍，并着眼于加强中医药古籍保护和研究机构建设，培养中医古籍整理研究的后备人才，全面提高中医药古籍保护与利用能力。

在此，国家中医药管理局成立了中医药古籍保护和利用专家组和项目办公室，专家组负责项目指导、咨询、质量把关，项目办公室负责实施过程的统筹协调。专家组成员对古籍整理研究具有丰富的经验，有的专家从事古籍整理研究长达70余年，深知中医药古籍整理研究的重要性、艰巨性与复杂性，履行职责认真务实。专家组从书目确定、版本选择、点校、注释等各方面，为项目实施提供了强有力的专业指导。老一辈专家

的学术水平和智慧，是项目成功的重要保证。项目承担单位山东中医药大学、南京中医药大学、上海中医药大学、福建中医药大学、浙江省中医药研究院、陕西省中医药研究院、河南省中医药研究院、辽宁中医药大学、成都中医药大学及所在省市中医药管理部门精心组织，充分发挥区域间互补协作的优势，并得到承担项目出版工作的中国中医药出版社大力配合，全面推进中医药古籍保护与利用网络体系的构建和人才队伍建设，使一批有志于中医学术传承与古籍整理工作的人才凝聚在一起，研究队伍日益壮大，研究水平不断提高。

本着“抢救、保护、发掘、利用”的理念，该项目重点选择近60年未曾出版的重要古医籍，综合考虑所选古籍的保护价值、学术价值和实用价值。400余种中医药古籍涵盖了医经、基础理论、诊法、伤寒金匮、温病、本草、方书、内科、外科、女科、儿科、伤科、眼科、咽喉口齿、针灸推拿、养生、医案医话医论、医史、临证综合等门类，跨越唐、宋、金元、明以迄清末。全部古籍均按照项目办公室组织完成的行业标准《中医古籍整理规范》及《中医药古籍整理细则》进行整理校注，绝大多数中医药古籍是第一次校注出版，一批孤本、稿本、抄本更是首次整理面世。对一些重要学术问题的研究成果，则集中收录于各书的“校注说明”或“校注后记”中。

“既出书又出人”是本项目追求的目标。近年来，中医药古籍整理工作形势严峻，老一辈逐渐退出，新一代普遍存在整理研究古籍的经验不足、专业思想不坚定等问题，使中医古籍整理面临人才流失严重、青黄不接的局面。通过本项目实施，搭建平台，完善机制，培养队伍，提升能力，经过近5年的建设，锻炼了一批优秀人才，老中青三代齐聚一堂，有效地稳定

了研究队伍，为中医药古籍整理工作的开展和中医文化与学术的传承提供必备的知识和人才储备。

本项目的实施与《中国古医籍整理丛书》的出版，对于加强中医药古籍文献研究队伍建设、建立古籍研究平台，提高古籍整理水平均具有积极的推动作用，对弘扬我国优秀传统文化，推进中医药继承创新，进一步发挥中医药服务民众的养生保健与防病治病作用将产生深远影响。

第九届、第十届全国人大常委会副委员长许嘉璐先生，国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长、中华中医药学会会长王国强先生，我国著名医史文献专家、中国中医科学院马继兴先生在百忙之中为丛书作序，我们深表敬意和感谢。

由于参与校注整理工作的人员较多，水平不一，诸多方面尚未臻完善，希望专家、读者不吝赐教。

国家中医药管理局中医药古籍保护与利用能力建设项目办公室

二〇一四年十二月

许 序

“中医”之名立，迄今不逾百年，所以冠以“中”字者，以别于“洋”与“西”也。慎思之，明辨之，斯名之出，无奈耳，或亦时人不甘泯没而特标其犹在之举也。

前此，祖传医术（今世方称为“学”）绵延数千载，救民无数；华夏屡遭时疫，皆仰之以度困厄。中华民族之未如印第安遭染殖民者所携疾病而族灭者，中医之功也。

医兴则国兴，国强则医强。百年运衰，岂但国土肢解，五千年文明亦不得全，非遭泯灭，即蒙冤扭曲。西方医学以其捷便速效，始则为传教之利器，继则以“科学”之冕畅行于中华。中医虽为内外所夹击，斥之为蒙昧，为伪医，然四亿同胞衣食不保，得获西医之益者甚寡，中医犹为人民之所赖。虽然，中国医学日益陵替，乃不可免，势使之然也。呜呼！覆巢之下安有完卵？

嗣后，国家新生，中医旋即得以重振，与西医并举，探寻结合之路。今也，中华诸多文化，自民俗、礼仪、工艺、戏曲、历史、文学，以至伦理、信仰，皆渐复起，中国医学之兴乃属必然。

迄今中医犹为国家医疗系统之辅，城市尤甚。何哉？盖一则西医赖声、光、电技术而于20世纪发展极速，中医则难见其进。二则国人惊羡西医之“立竿见影”，遂以为其事事胜于中医。然西医已自觉将入绝境：其若干医法正负效应相若，甚或负远逾于正；研究医理者，渐知人乃一整体，心、身非如中世纪所认定为二对立物，且人体亦非宇宙之中心，仅为其一小单位，与宇宙万象万物息息相关。认识至此，其已向中国医学之理念“靠拢”矣，虽彼未必知中国医学何如也。唯其不知中国医理何如，纯由其实践而有所悟，益以证中国之认识人体不为伪，亦不为玄虚。然国人知此趋向者，几人？

国医欲再现宋明清高峰，成国中主流医学，则一须继承，一须创新。继承则必深研原典，激清汰浊，复吸纳西医及我藏、蒙、维、回、苗、彝诸民族医术之精华；创新之道，在于今之科技，既用其器，亦参照其道，反思己之医理，审问之，笃行之，深化之，普及之，于普及中认知人体及环境古今之异，以建成当代国医理论。欲达于斯境，或需百年欤？予恐西医既已醒悟，若加力吸收中医精粹，促中医西医深度结合，形成21世纪之新医学，届时“制高点”将在何方？国人于此转折之机，能不忧虑而奋力乎？

予所谓深研之原典，非指一二习见之书、千古权威之作；就医界整体言之，所传所承自应为医籍之全部。盖后世名医所著，乃其秉诸前人所述，总结终生行医用药经验所得，自当已成今世、后世之要籍。

盛世修典，信然。盖典籍得修，方可言传言承。虽前此50余载已启医籍整理、出版之役，惜旋即中辍。阅20载再兴整理、出版之潮，世所罕见之要籍千余部陆续问世，洋洋大观。

今复有“中医药古籍保护与利用能力建设”之工程，集九省市专家，历经五载，董理出版自唐迄清医籍，都400余种，凡中医之基础医理、伤寒、温病及各科诊治、医案医话、推拿本草，俱涵盖之。

噫！璐既知此，能不胜其悦乎？汇集刻印医籍，自古有之，然孰与今世之盛且精也！自今而后，中国医家及患者，得览斯典，当于前人益敬而畏之矣。中华民族之屡经灾难而益蕃，乃至未来之永续，端赖之也，自今以往岂可不后出转精乎？典籍既蜂出矣，余则有望于来者。

谨序。

第九届、十届全国人大常委会副委员长

許嘉璐

二〇一四年冬

王 序

中医学是中华民族在长期生产生活实践中，在与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，是中国古代科学的瑰宝，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，对世界文明进步产生了积极影响。时至今日，中医学作为我国医学的特色和重要医药卫生资源，与西医学相互补充、相互促进、协调发展，共同担负着维护和促进人民健康的任务，已成为我国医药卫生事业的重要特征和显著优势。

中医药古籍在存世的中华古籍中占有相当重要的比重，不仅是中医学术传承数千年最为重要的知识载体，也是中医为中华民族繁衍昌盛发挥重要作用的历史见证。中医药典籍不仅承载着中医的学术经验，而且蕴含着中华民族优秀的思想文化，凝聚着中华民族的聪明智慧，是祖先留给我们的宝贵物质财富和精神财富。加强对中医药古籍的保护与利用，既是中医学发展的需要，也是传承中华文化的迫切要求，更是历史赋予我们的责任。

2010 年，国家中医药管理局启动了中医药古籍保护与利用

能力建设项目。这既是传承中医药的重要工程，也是弘扬优秀民族文化的重要举措，不仅能够全面推进中医药的有效继承和创新发展，为维护人民健康做出贡献，也能够彰显中华民族的璀璨文化，为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出贡献。

相信这项工作一定能造福当今，嘉惠后世，福泽绵长。

国家卫生与计划生育委员会副主任

国家中医药管理局局长

中华中医药学会会长



二〇一四年十二月

马序

新中国成立以来，党和国家高度重视中医药事业发展，重视古籍的保护、整理和研究工作。自1958年始，国务院先后成立了三届古籍整理出版规划小组，分别由齐燕铭、李一氓、匡亚明担任组长，主持制订了《整理和出版古籍十年规划(1962—1972)》《古籍整理出版规划(1982—1990)》《中国古籍整理出版十年规划和“八五”计划(1991—2000)》等，而第三次规划中医药古籍整理即纳入其中。1982年9月，卫生部下发《1982—1990年中医古籍整理出版规划》，1983年1月，中医古籍整理出版办公室正式成立，保证了中医古籍整理出版规划的实施。2002年2月，《国家古籍整理出版“十五”(2001—2005)重点规划》经新闻出版署和全国古籍整理出版规划领导小组批准，颁布实施。其后，又陆续制定了国家古籍整理出版“十一五”和“十二五”重点规划。国家财政多次立项支持中国中医科学院开展针对性中医药古籍抢救保护工作，文化部在中国中医科学院图书馆专门设立全国唯一的行业古籍保护中心，国家先后投入中医药古籍保护专项经费超过3000万

元，影印抢救濒危珍、善、孤本中医古籍1640余种，开展了海外中医古籍目录调研和孤本回归工作。2010年，国家财政部、国家中医药管理局安排国家公共卫生专项资金，设立了“中医药古籍保护与利用能力建设项目”，这是继1982~1986年第一批、第二批重要中医药古籍整理之后的又一次大规模古籍整理工程，重点整理新中国成立后未曾出版的重要古籍，目标是形成并普及规范的通行本、传世本。

为保证项目的顺利实施，项目组特别成立了专家组，承担咨询和技术指导，以及古籍出版之前的审定工作。专家组中的许多成员虽逾古稀之年，但老骥伏枥，孜孜不倦，不仅对项目进行宏观指导和质量把关，更重要的是通过古籍整理，以老带新，言传身教，培养一批中医药古籍整理研究的后备人才，促进了中医药古籍保护和研究机构建设，全面提升了我国中医药古籍保护与利用能力。

作为项目组顾问之一，我深感中医药古籍保护、抢救与整理工作的重要性和紧迫性，也深知传承中医药古籍整理经验任重而道远。令人欣慰的是，在项目实施过程中，我看到了老中青三代的紧密衔接，看到了大家的坚持和努力，看到了年轻一代的成长。相信中医药古籍整理工作的将来会越来越好，中医药学的发展会越来越好。

欣喜之余，以是为序。

中国中医科学院研究员

马继兴

二〇一四年十二月

校注说明

《活人心法》，又名《活人心》《活人心方》《臞仙活人心》《臞仙活人书》《臞仙活人心方》等，明代朱权编，为医家、道门生理、法理、功理、功法性修为养生导引专著。其大论调养、服饵、导引、炼治等养生修炼之道颇切实用，足堪养生之士参酌。

一、作者生平

朱权（1378—1448），自号臞仙、大明奇士，别号丹丘先生、涵虚子、玄洲道人，明太祖朱元璋第十七子。早年深得朱元璋宠信，洪武二十四年（1391）册封藩王，两年后就任藩大宁（在今平泉、赤峰、朝阳等地），史称宁王，手握重兵防守塞外。“靖难之役”后，改封南昌。由于明成祖朱棣一直对他猜忌、监视，朱权从此不问世事，乃韬晦于所筑“精庐”之中。晚年，信奉道家思想，试图从道教信仰中寻找精神寄托。明正统十三年（1448）病故，谥献王，世称宁献王。

朱权多才多艺，学识渊博，通晓音律，善古琴，酷爱著述，好宏装风流，刊布群书秘籍。据《宁藩书目》记载，其著述刊刻的书籍达137种，如《通鉴博论》《汉唐秘史》《琼林雅韵》《洞天秘典》《太清玉册》《神隐》《原始秘书》《救命索》等，涉及历史、文学、艺术、戏剧、医学、农学、宗教、兵法、历算、杂艺等多个方面。

二、著作内容、学术思想及后世影响

《活人心法》凡二卷，上卷阐述养生之法，包括治心、导引法、去病延寿六字法、四季养生歌、保养精神、补养饮食等内

容，附图八幅，载方十三首。注重从调摄精神、补养饮食、导引等方面养生，并详列具体方法与食疗方。下卷为医方部分，辑录玉笈二十六方及加减灵秘十八方。玉笈二十六方中收录至圣来复丹、归神丸、玉枢丹等内、外、妇科效验方；加减灵秘十八方中收录防风通圣散、小续命汤、平胃散、理中汤等常用古方十八首，并于每方后详述加减法。末为附录，载有香薷散、椒豉元二首方剂。

上卷所载导引法及六字诀是现存较早的八段锦及“六字诀法”文献，特别是首倡的“八段锦导引法”为导引术中动静结合的典范，后世的养生学著作如明代的《类修要诀》《保生心鉴》《遵生八笺》以及清代的《颐养诠要》等，无不转相引录，并一直沿用至今。而下卷所载《玉笈二十六方》与《加减灵秘十八方》是两种方书现存最早版本。因此，该书具有重要的文献价值。

三、现存版本与底本和校本的选择

（一）现存版本

《中国中医古籍总目》著录的《活人心法》版本有：①明嘉靖二十年辛丑（1541）朝鲜罗州金益寿刻本；②近代据明嘉靖二十年刻本抄本；③日本抄本；④台北故宫博物院藏朝鲜本。

1. 明嘉靖二十年辛丑朝鲜罗州金益寿刻本

北京大学图书馆有藏，并于1987年影印出版，收入《北京大学图书馆馆藏善本医书》丛书。该版本内容完整，末有附录，收有香薷散与椒豉元二方，其后有安玹所题跋一篇、竹溪山人题记一则及该版刊刻相关人员。

2. 台北故宫博物院藏朝鲜本

具体刊年不详，1987年新文丰出版公司曾对其进行影印发

行。该藏本相较明嘉靖二十年辛丑朝鲜罗州金益寿刻本，仅字体不同。此外，该藏本脱安玹跋与刊刻相关人员内容，竹溪山人题记亦有残缺。

（二）底本与校本的选择

本次整理，以明嘉靖二十年辛丑朝鲜罗州金益寿刻本为底本，以台北故宫博物院所藏朝鲜本（简称台北本）为对校本，同时以《医方类聚》《素问》等为他校本。

四、校勘原则

本次校勘整理的原则为四校合参，对校为主。具体处理原则如下：

1. 原书为繁体竖排，今改为简体横排，并加标点。文中凡表示文序的“右”，均改为“上”。

2. 凡属一般笔划之误，如日、曰混淆，己、巳不分者，予以径改，不出校。

3. 异体字、古字径改不出校。

4. 底本中俗写、误写的药名，尽量改为今之规范药名。

5. 通假字出校说明通假关系，并征引训诂书证或文献书证进行注释。

6. 底本目录仅有方剂部分，今据正文内容重新整理编排。

7. 底本正文“上卷”“下卷”前均有“新刊京本活人心法”、卷首均有“玄洲道人涵虚子编”、卷尾“活人心法下卷终”及全书末“书写启功郎李秀贞……通政大夫守全罗道观察使兼兵马水军节度使安玹”等字样，为统一体例，均予删除。

8. 跋后黄耆汤根据文义上移至附录下。

臞仙活人心序

昔在太昊①之先，轩岐②未曾有。太乙氏③之王天下也，调泰鸿之炁④，薄滋味，寡嗜欲，修长生久视之道，其修养之法已有矣。巢氏⑤抟生咀华，以和气血，药饵之说已有矣。阴康氏⑥时水渎阴凝，民疾重坠，乃制舞以疏气血，导引之术已有矣。故人无夭伤。太朴⑦既散，民多疾厄，厥后轩辕氏作，岐伯氏出，而有医药之方行焉。故至人治于未病之先，医家治于已病之后。治于未病之先者曰治心，曰修养；治于已病之后者曰药饵，曰砭焫⑧。虽治之法有二，而病之源则一，未必不由因心而生也。老子曰：心为神主，动静从心。心为祸本，心为道宗。静则心君泰然，百脉宁谧；动则血气昏乱，百病相攻。

---

① 太昊：即伏羲氏。

② 轩岐：黄帝轩辕氏与其臣岐伯的并称。他们被视作中国医药的始祖。西晋皇甫谧《帝王世纪》："黄帝使岐伯尝味草木，典医疗疾，今经方、本草之书咸出焉。"

③ 太乙氏：相传为上古伏羲氏前十八代领袖。

④ 泰鸿之炁：指形成天地万物的本原。《鹖冠子·泰鸿篇》说："泰一者，执大同之制，调泰鸿之炁，正神明之位也。"

⑤ 巢氏：即有巢氏，为传说中的远古帝王、巢居的发明人。《韩非子·五蠹》："上古之世，人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇，有圣人作，构木为巢以避群害，而民悦之，使王天下，号曰有巢氏。"

⑥ 阴康氏：传说中远古部落首领。相传是时因灾害不断，水道不疏，江不行其原，人忧郁于内，腠理滞著，多有肿足之疾。阴康氏欲通利民之关节，教人引舞以利道之，是谓大舞。

⑦ 太朴：谓原始质朴之大道。东晋桓温《荐谯元彦表》："太朴既亏，则高尚之标显。"

⑧ 砭焫（biānruò 边弱）：犹砭灸。

是以性静则情逸，心动则神疲；守真则志满，逐物则意移；意移则神驰，神驰则气散；气散则病生，病生则殒矣。虽常俗之语，最合于道妙①。今述其二家之说，自成一家新话，编为上下二卷，目之曰《活人心》，谓常存救人之心，欲全人之生，同归于寿域也，岂少补哉？然世之②医书，各家所编者，何暇千本，纷然杂具，徒多无补。但此书方虽不多，皆能夺命于悬绝，虽司命③莫之神也。凡为医者而能察其受病之源而用之，止此一书，医道足矣；人能行其修养之术而用之，止此一书，仙道成矣。何况不寿乎？士之于世不可缺焉。

前南极冲虚妙道真君臞仙书

① 道妙：佛教或道教学说的精义、经典。唐代韦应物《春月观省属城始憩东西林精舍》诗："道妙苟为得，出处理无偏。"

② 世之：原作"之世"，据文义乙正。

③ 司命：指掌管生命的神。《庄子·至乐》："吾使司命复生子形，为子骨肉肌肤。"

目录

上卷

下卷

附　录

总书目

医经

内经博议
内经精要
医经津渡
灵枢提要
素问提要
素灵微蕴
难经直解
内经评文灵枢
内经评文素问
内经素问校证
灵素节要浅注
素问灵枢类纂约注
清儒《内经》校记五种
勿听子俗解八十一难经
黄帝内经素问详注直讲全集

基础理论

运气商
运气易览
医学寻源
医学阶梯
医学辨正
病机纂要
脏腑性鉴
校注病机赋
内经运气病释
松菊堂医学溯源
脏腑证治图说人镜经
脏腑图书症治要言合璧

伤寒金匮

伤寒大白
伤寒分经
伤寒正宗
伤寒寻源
伤寒折衷
伤寒经注
伤寒指归
伤寒指掌
伤寒选录
伤寒绪论
伤寒源流
伤寒撮要
伤寒缵论
医宗承启
伤寒正医录
伤寒全生集
伤寒论证辨
伤寒论纲目
伤寒论直解
伤寒论类方

伤寒论特解
伤寒论集注（徐赤）
伤寒论集注（熊寿试）
伤寒微旨论
伤寒溯源集
伤寒启蒙集稿
伤寒尚论辨似
伤寒兼证析义
张卿子伤寒论
金匮要略正义
金匮要略直解
高注金匮要略
伤寒论大方图解
伤寒论辨证广注
伤寒活人指掌图
张仲景金匮要略
伤寒六书纂要辨疑
伤寒六经辨证治法
伤寒类书活人总括
订正仲景伤寒论释义
张仲景伤寒原文点精
伤寒活人指掌补注辨疑

诊　法

脉微
玉函经
外诊法
舌鉴辨正
医学辑要
脉义简摩
脉诀汇辨
脉经直指
脉理正义
脉理存真
脉理宗经
脉镜须知
察病指南
崔真人脉诀
四诊脉鉴大全
删注脉诀规正
图注脉诀辨真
脉诀刊误集解
重订诊家直诀
人元脉影归指图说
脉诀指掌病式图说
脉学注释汇参证治

针灸推拿

针灸全生
针灸逢源
备急灸法
神灸经纶
推拿广意
传悟灵济录
小儿推拿秘诀
太乙神针心法
针灸素难要旨
杨敬斋针灸全书

本　　草

药鉴
药镜
本草汇
本草便
法古录
食品集
上医本草
山居本草
长沙药解
本经经释
本经疏证
本草分经
本草正义
本草汇笺
本草汇纂
本草发明
本草发挥
本草约言
本草求原
本草明览
本草详节
本草洞诠
本草真诠
本草通玄
本草集要
本草辑要
本草纂要
识病捷法
药性纂要
药品化义
药理近考
食物本草
见心斋药录
分类草药性
本经序疏要
本经续疏证
本草经解要
青囊药性赋
分部本草妙用
本草二十四品
本草经疏辑要
本草乘雅半偈
生草药性备要
芷园臆草题药
新刻食鉴本草
类经证治本草
神农本草经赞
神农本经会通
神农本经校注
药性分类主治
艺林汇考饮食篇
本草纲目易知录
汤液本草经雅正
新刊药性要略大全
淑景堂改订注释寒热温平药性赋

方　　书

医便

临证综合

方氏脉症正宗
世医通变要法
医林绳墨大全
医林纂要探源
普济内外全书
医方一盘珠全集
医林口谱六法秘书

温　病

伤暑论
温证指归
瘟疫发源
医寄伏阴论
温热论笺正
温热病指南集
寒瘟条辨摘要

内　科

医镜
内科摘录
证因通考
解围元数
燥气总论
医法征验录
医略十三篇
琅嬛青囊要
医林类证集要
林氏活人录汇编
罗太无口授三法
芷园素社痎疟论疏

女　科

广生编
仁寿镜
树蕙编
女科指掌
女科撮要
广嗣全诀
广嗣要语
广嗣须知
宁坤秘籍
孕育玄机
妇科玉尺
妇科百辨
妇科良方
妇科备考
妇科宝案
妇科指归
求嗣指源
坤元是保
坤中之要
祈嗣真诠
种子心法
济阴近编
济阴宝筏
秘传女科
秘珍济阴
女科万金方
彤园妇人科
女科百效全书

叶氏女科证治
妇科秘兰全书
宋氏女科撮要
茅氏女科秘方
节斋公胎产医案
秘传内府经验女科

儿　　科

婴儿论
幼科折衷
幼科指归
全幼心鉴
保婴全方
保婴撮要
活幼口议
活幼心书
小儿病源方论
幼科医学指南
痘疹活幼心法
新刻幼科百效全书
补要袖珍小儿方论
儿科推拿摘要辨症指南

外　　科

大河外科
外科真诠
枕藏外科
外科明隐集
外科集验方
外证医案汇编
外科百效全书
外科活人定本
外科秘授著要
疮疡经验全书
外科心法真验指掌
片石居疡科治法辑要

伤　　科

伤科方书
接骨全书
跌打大全
全身骨图考正

眼　　科

目经大成
目科捷径
眼科启明
眼科要旨
眼科阐微
眼科集成
眼科纂要
银海指南
明目神验方
银海精微补
医理折衷目科
证治准绳眼科
鸿飞集论眼科
眼科开光易简秘本
眼科正宗原机启微

咽喉口齿

咽喉论

咽喉秘集

喉科心法

喉科杓指

喉科枕秘

喉科秘钥

咽喉经验秘传

养　　生

易筋经

山居四要

寿世新编

厚生训纂

修龄要指

香奁润色

养生四要

养生类纂

神仙服饵

尊生要旨

黄庭内景五脏六腑补泻图

医案医话医论

纪恩录

胃气论

北行日记

李翁医记

两都医案

医案梦记

医源经旨

沈氏医案

易氏医按

高氏医案

温氏医案

鲁峰医案

赖氏脉案

瞻山医案

旧德堂医案

医论三十篇

医学穷源集

吴门治验录

沈芊绿医案

诊余举隅录

得心集医案

程原仲医案

心太平轩医案

东皋草堂医案

冰壑老人医案

芷园臆草存案

陆氏三世医验

罗谦甫治验案

周慎斋医案稿

临证医案笔记

丁授堂先生医案

张梦庐先生医案

养性轩临证医案

养新堂医论读本

祝茹穹先生医印

谦益斋外科医案

太医局诸科程文格

古今医家经论汇编
莲斋医意立斋案疏

医　　史

医学读书志
医学读书附志

综　　合

元汇医镜
平法寓言
寿芝医略
杏苑生春
医林正印
医法青篇
医学五则
医学汇函
医学集成
医经允中
医钞类编
证治合参
宝命真诠
活人心法（刘以仁）
家藏蒙筌
心印绀珠经
雪潭居医约
嵩厓尊生书
医书汇参辑成
罗氏会约医镜
罗浩医书二种
景岳全书发挥
新刊医学集成
寿身小补家藏
胡文焕医书三种
铁如意轩医书四种
脉药联珠药性食物考
汉阳叶氏丛刻医集二种

上　卷

臞仙曰：古之神圣之医，而能疗人之心，预使不致于有疾。今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是由[①]舍本逐末，不穷根源而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎！虽一时侥幸而安之，此则世俗之庸医，不足取也。殊不知病由心生，业[②]由心作。盖阴有鬼神，阳有天理，报复之机，鲜无不验焉。故有天刑[③]之疾，有自戕之疾。其天刑之疾也，五体不具，生而隐宫[④]者，生而喑哑、盲聩者，因跌扑而手足折者，有生人面疮[⑤]、赘疣疾者，凡传染一切瘵疫之证是也。盖因夙世今生积恶多过，天地谴之，故致斯疾，此亦业原于心也。其自戕之疾者，调养失宜，风寒暑湿之所感，酒色财气之所伤，七情六欲生于内，阴阳二气攻于外，于是病生于心，害攻于体也。今只以人之易知易见者论之，且曰：人心思火，久而体热；人心思冰，久而体寒。悚则发竖，惊则汗沥，惧则肉战，愧则面赤，悲则泪出，荒[⑥]则心跳，气则麻痹。言酸则垂涎，言臭则

---

① 由：通“犹”，如同。《资治通鉴·晋愍帝建兴元年》：“不意今日身自为之，使后世视妾，由妾之视昔人也！”胡三省注：“由，与犹通……此由，如也。”

② 业：佛教语，指恶业、孽。

③ 天刑：天降的刑罚。

④ 隐宫：指天阉。男子生殖器官不全，无生殖能力。

⑤ 人面疮：生于肘膝部的一种疮疡，溃后有数孔，状似人面，故名。

⑥ 荒：通“慌”。三国魏刘劭《人物志·八观》：“忧患之色，乏而且荒。”

吐唾；言喜则笑，言哀则哭；笑则貌妍，哭则貌媸。又若日间有所见，夜则魂梦有所思，夜则严语，梦交合则精泄。致[1]若惊悸气怒而成疾者，则发狂、裸体、逾垣上屋、呼神见鬼、歌舞笑哭，此皆因心而生也。太白真人曰：欲治其疾，先治其心，必正其心，然后资于道。使病者尽去心中疑虑思想、一切妄[2]念、一切不平、一切人我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之天而合所事之天，久之遂凝于神，则自然心君泰宁、性地平和，知世间万事皆是空虚，终日营为皆是妄想；知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，死生皆是一梦。慨然领悟，顿然解释，心地自然清净，疾病自然安痊。能如是，药未到口，病已忘矣。此真人以道治心疗病之大法也。盖真人之教也，本为天地立心，为生民立命。惟心与天一，理之所得者独明，而能开人心之迷；惟其心与地一，水之所汲者独灵，而能涤人心之陋。故以一杯之水，而能疗医所不治之疾，罔不瘳者，岂由水之灵？实资于道之用也。苟非其人，则以予为妄诞。老子曰：吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行，是以知我者希[3]，则我者贵。又曰：上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。《内观经》曰：知道易，信道难；信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。守而不失，乃可长生。

---

① 致：通“至”。《礼记·玉藻》：“君赐，稽首据掌致诸地。”

② 妄：原作“安”，据台北本改。

③ 希：少，罕有。《论语·公冶长》：“伯夷、叔齐不念旧恶，怨是用希。”皇侃义疏：“希，少也。”

中和汤

专治医所不疗一切之疾，服之保固元气，邪气不侵，万病不生，可以久安长世而无憾也。

思无邪　行好事　莫欺心　行方便　守本分　莫嫉妒　除狡诈　务诚实　顺天道　知命限　清心　寡欲　忍耐　柔顺　谦和　知足　廉谨　存仁　节俭　处中　戒杀　戒怒　戒暴　戒贪　慎笃　知机　保爱　恬退　守静　阴骘①

上三十味，㕮咀为末，用心火一斤，肾水二碗，慢火煎至五分，连查②不拘时候温服。

和气丸



心上有刃，君子以含容③成德；川下有火，小人以忿

① 阴骘（zhì）：默定，后引申为默默行善的德行。亦作"阴德""阴功"。语出《尚书·洪范》："惟天阴骘下民，相协厥居。"

② 查：渣滓。宋代蔡襄《荔枝谱》第二："若夫厚皮尖刺，肌理黄色，附核而赤，食之有查，食已而涩，虽无酢味，自亦下等矣。"

③ 含容：容忍；宽恕。清代龙启瑞《致曾涤笙侍郎书》："数十年来，士大夫以含容为忠厚，以宽大为美名。"

怒殒身。

专治大人小儿，一切气蛊气胀，咽喉气塞，胸膈气闷，肚腹气满，遍身麻痹，咬唇切齿，瞋目握拳，面红耳赤，忽若火燎，已上医所不疗之气，并皆治之。每服一丸，用不语唾咽下。

太白真人曰：世人诵经，皆欲求福免灾，往往口与心违，徒诵何补？是求其外而不求其内也。若使念经有益，道士尽成仙，和尚尽成佛矣。予有三部经，只六个字，经文虽简而功德甚大，但要至心奉行。或人来问，予曰：一字经，忍字是也；二字经，方便是也；三字经，依本分是也。这三部经，不在大藏①，只在灵台②方寸③中，人人皆有，不问贤愚，不问识字不识字，皆可诵。若人能志心受持，病亦不生，灾亦无有，自然获福。若不在其身，必在子孙矣。

养生之法

脾好音乐，夜食多则脾不磨。《周礼》曰：乐以侑食④。盖脾好音声丝竹，耳才闻，脾即磨矣，是以音声皆出于脾。而夏月夜短，晚饭少吃，尤宜忌之，恐难消化故也。

酒虽可以陶情性，通血脉，自然招风败肾，烂肠腐

---

① 大藏：指大藏经，为佛教典籍的总称。唐代杜荀鹤《题护国大师塔》诗："吾师觉路余知处，大藏经门一夜吟。"

② 灵台：指心。《庄子·庚桑楚》："不可内于灵台。"郭象注："灵台者，心也。"

③ 方寸：指心。唐代刘知几《史通·自叙》："始知流俗之士，难与之言。凡有异同，蓄诸方寸。"

④ 侑（yòu 又）食：劝食。

胁，莫过于此。饱食之后，尤宜戒之。饮酒不宜粗及速，恐伤破肺。肺为五脏之华盖，尤不可伤。当酒未醒，大渴之际，不可吃水及啜茶，多被酒引入肾脏，为停毒之水，遂令腰脚重坠，膀胱冷痛，兼水肿消渴挛躄之疾。大抵茶之为物，四时皆不可多吃，令人下焦虚冷。唯饱食后，吃一两盏不妨，盖能消食故也；饥则尤宜忌之。

凡坐卧处，始觉有风，宜速避之，不可强忍。且年老之人体竭内疏，风邪易入，始初不觉，久乃损人，故虽暑中，不可当风取凉、醉后操扇。昔有人学得寿之道于彭祖，而苦患头痛，彭祖视其寝处有穴，当其脑户，遽令塞之，后遂无患。

五味稍薄，令人爽神；稍多，随其脏腑，各有损伤。故酸多伤脾，辛多伤肝，咸多伤心，苦多伤肺，甘多伤肾。此乃五行自然之理，初伤不觉，久乃成患不浅。

久视伤心损血，久坐伤脾损肉，久卧伤肺损气，久行伤肝损筋，久立伤肾损骨。孔子所谓居必迁坐，以是故也。

人之劳倦，有生于无端，不必持重执轻，仡仡①终日，惟是闲人多生此病。盖闲乐之人，不多运动气力，饱食坐卧，经脉不通，血脉凝滞使然也。是以贵人貌乐而心劳，贱人心闲而貌苦。贵人嗜欲不时，或昧于忌犯，饮食珍馐，便乃寝卧，故常须用力，但不至疲极。所贵荣卫通流，血脉调畅，譬如流水不污，户枢不蠹也。

---

① 仡仡：勤苦貌。

卧宜侧身屈膝，益人心气；觉宜舒展，则精神不散，盖舒卧则招魔引魅。孔子寝不尸①，盖谓是欤。发多梳则去风明目，故道家晨梳，常以百二十为数。浴多则损人心腹，令人倦怠。

寝不言者，为五脏如钟磬，然不悬则不可发声。睡留灯烛，令人神不安。

夏一季，是人脱精神之时，心旺肾衰，肾化为水，至秋乃凝，及冬始坚，尤宜保惜。故夏月不问老幼，悉吃暖物，至秋即不患霍乱吐泻。腹中常暖者，诸疾自然不生，盖血气壮盛也。

月令仲夏之月，君子斋戒，处必掩身，毋躁，止声色，毋暴怒，薄滋味，保致和，禁嗜欲，定心气。

虽盛暑冲热，若以冷水洗面手，即令人五脏干枯，少津液，况沐浴乎！凡玩冷物，大损人目。

茹性至冷菜瓜，虽治气，又能暗人耳目，驴马食之即目烂。此等之物，大抵四时皆不可食，不独夏季。老人尤宜忌之。

冬月天地闭，血气藏，纵有病亦不宜出汗。

昔有三人，冒雾早行，一人空腹，一人食粥，一人饮酒。空腹者死，食粥者病，饮酒者健。盖酒能御霜露、辟邪气故也。路中忽遇飘风震雷晦暝，宜入室避之，不尔损人，当时未觉，久后成患。

春夏宜早起，秋冬任晏眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣

---

① 尸：原作“户”，据《论语·乡党》改。

前。水之在口，曰华池，亦曰玉泉。《黄庭经》曰：玉泉清水灌灵根，子若修之命得长存。

《胎息论》曰：凡服食须半夜子后，床上瞑目，盘坐面东，呵出腹内旧气三两口，然后停息，便于鼻内微纳清气数口，舌下有二穴通肾窍，用舌柱①上腭，存息少时，津液自出，灌漱满口，徐徐咽下，自然灌注五脏，此为气归丹田矣。如子后丑前不及，但寅前为之亦可，卧中为之亦可，但枕不甚高可也。

汉蒯京年百二十岁，日甚壮，言朝朝服食玉泉，扣②齿二七，名曰炼精。

后汉王真，常漱舌下玉泉咽之，谓之胎息。孙真人曰：发宜多栉，手宜在面，齿宜数扣，津宜常咽，气宜精炼。此五者即《黄庭经》所谓"子欲不死，修昆仑尔"。

热摩手心熨两眼，每三七遍，使人眼目自然无障翳，明目去风无出于此，亦能补肾气也。频拭额上，谓之修天庭，连发际二七遍，面上自然光泽，如有默点者，宜频拭之。又以中指于鼻梁两边揩二三十数，令表里俱热，所谓灌溉中岳，以润于肺。以手摩耳轮，不拘遍数，所谓修其城郭，以辅肾气，以防聋聩③也。

大凡人坐，常以两手按髀左右，纽④肩数十，则血气

① 柱：顶着。
② 扣：通"叩"。
③ 聩：台北藏朝鲜本作"聩"，义长。
④ 纽：同"扭"，扭转。元代高安道《哨遍·嗓淡行院》套曲："老保儿强把身躯纽。"

通畅，不生诸疾。

古人以色欲之事譬之凌杯盛汤、羽苞蓄火①，可不慎乎！

治　心

臞仙曰：心者，神明之舍，中虚不过径寸，而神明居焉。事物之滑，如理乱棼②，如涉惊浸，或怵惕，或惩创，或喜怒，或思虑。一日之间，一时之顷，径寸之地，炎如火矣。故神弗留则蠹，明弗留则耗，休休焉③常与道谋而自不觉。或曰：谨于为善，若嗜欲一萌，即不善也。归而勿纳，是与良心竞也，必有忿悁之心起而与我敌，以我矜愿之意接彼忿悁之心，何为不斗？斗不止而害生矣。凡七情六欲之生于心皆然，故曰：心静可以通乎神明，事未至而先知，是不出户知天下，不窥牖见天道也。盖心如水之不挠，久而澄清，洞见其底，是谓灵明，宜乎静，可以固元气，则万病不生，故能长久。若一念既萌，神驰于外，气散于内，血随气行，荣卫④昏乱，百病相攻，皆因心而生也。大概怡养天君⑤，疾病不作，此治心之法也。

---

① 凌杯盛汤羽苞蓄火：指用冰做的杯子装滚烫的热水，用羽毛做的包裹贮存火种。此处形容危险。语本《抱朴子·极言》："不得其术者，古人方之于冰杯之盛汤、羽苞之蓄火也。"凌，冰；汤，热水；苞，通"包"。

② 乱棼（fén 坟）：杂乱，混乱。棼，纷乱。

③ 休休焉：安闲貌，安乐貌。《诗经·唐风·蟋蟀》："好乐无荒，良士休休。"

④ 卫：原作"胃"，音近而误，据文义改。

⑤ 天君：指心。《荀子·天论》："心居中虚，以治五官，夫是之谓天君。"

导引法

闭目冥心坐冥心盘趺而坐①，**握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑**②叉两手向项后，数九息，勿令耳闻。自此以后，出入息，皆不可使耳闻。**左右鸣天鼓，二十四度闻**移两手心掩两耳，先以第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四次，**微摆撼天柱**③摇头左右顾，肩膊随动二十四④，先须握固，**赤龙搅水浑**⑤赤龙者，舌也。以舌搅口齿并左右颊，待津液生而咽。**漱津三十六**一云鼓漱，**神水**⑥**满口匀。一口分三咽**所漱津液分作三口，作汩汩声而咽之⑦，**龙行虎自奔**液为龙，气为虎。**闭气搓手热**以鼻引清气，闭之少顷。搓手令极热，鼻中徐徐乃放气出，**背摩后精门**精门者，腰后外肾也。合手心摩毕，收手握固。**尽此一口气**再闭气也，**想火烧脐轮**闭口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极，即用后法。**左右辘轳转**俯首摆撼两肩三十六，想火自丹田透双关，入脑户，鼻引清气，闭少⑧顷间，**两脚放舒伸**放直两脚。**叉手双虚托**叉手相交，向上托空三次或九次，**低头攀足频**以两手向前攀⑨双脚心十三⑩次，乃

---

① 盘趺而坐：即结跏趺坐，是坐禅入定的姿势。

② 昆仑：道教用语，指头部。《云笈七签》卷十七："眼为日月，发为星辰，眉为华盖，头为昆仑。"

③ 天柱：指后颈部。

④ 二十四：原作"二寸四"，据台北本改。

⑤ 浑：《修龄要指》"八段锦导引法"作"津"，义长。

⑥ 神水：此处指津液。

⑦ 之：此后原衍"一"字。据台北本删。

⑧ 少：原作"步"，据《修龄要指》"八段锦导引法"改。

⑨ 攀：原脱，据《修龄要指》"八段锦导引法"补。

⑩ 十三：后图及《修龄要指》"八段锦导引法"均作"十二"。

收足端坐。以候逆水上候口中津液生，如未生，再用急搅，取水同前①法，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞谓再漱三十六，如前，一口分三咽，乃为九也。咽下汩汩响，百脉自调匀。河车搬运②讫摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四次，发火遍烧身想丹田火，自下而上，遍烧身体③，想时口及鼻皆闭气少顷。邪魔不敢近，梦寐不能昏。寒暑不能人，灾病不能迍。子后午前作，造化合乾坤。循环次第转，八卦是良因。

诀曰：其法于甲子日夜半子时，起首行时，口中不得出气，唯鼻中微放清气。每日子后、午前各行一次，或昼夜共行三次，久而自知。蠲除疾疫，渐觉身轻。若能勤苦不怠，则仙道不远矣。



叩齿集神三十六，两手抱昆仑，双手击天鼓二十四。

① 前：原作“煎”，据《修龄要指》“八段锦导引法”改。

② 河车搬运：指吐纳导引运动过程中主观意念运载内气循行体内的作用。河车，练功时能主导内气运行的主观意念；搬，原作“般”，据《修龄要指》“八段锦导引法”改。

③ 体：原作“仕”，台北本作“任”，均不通。今据《修龄要指》“八段锦导引法”改。



左右手摇天柱各二十四。



左右舌搅上腭三十六，漱三十六，分作三口，如硬物咽之，然后方得行水。



两手摩肾堂三十六，以数多更妙。



左右单关辘轳各三十六。



双关辘轳三十六。



两手相搓，当呵五呵，后叉手托天按顶各九次。



以两手如钩，向前攀双脚心十二，再收足端坐。

去病延寿六字法其法以口吐鼻取

总　诀

肝若嘘[①]时目争精[②]，肺知呬[③]气手双擎。

心呵[④]顶上连叉手，肾吹[⑤]抱取膝头平。

脾病呼[⑥]时须撮口，三焦客热卧嘻嘻[⑦]。

---

① 嘘：即“嘘”字吐气法。五行属木，与肝相应，具有疏泄气机、吐浊明目的功效。

② 争精：《修龄要指》“延年六字诀”作“瞪精”，《遵生八笺》卷十“延年却病笺”作“睁精”。精，通“睛”，《说文通训定声》：“精，字亦作睛。”

③ 呬：即“呬”字吐气法。五行属金，与肺相应，具有呼浊吸清、宣肺利咽的功效。

④ 呵：即“呵”字吐气法。五行属火，与心相应，具有通利血脉、泄出浊气的功效。

⑤ 吹：即“吹”字吐气法。五行属水，与肾相应，具有清泄相火、强精固本的功效。

⑥ 呼：即“呼”字吐气法。五行属土，与脾相应，具有健脾助运、升清降浊的功效。

⑦ 嘻嘻：《修龄要指》“延年六字诀”作“嘻宁”。

吹肾气

肾为水病主生门[1]，有疾尪羸[2]气色昏。
眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

呵心气

心源烦燥急须呵，此法通神更莫过，
喉内口疮并热痛，依之目下[3]便安和。

嘘肝气

肝主龙涂位号心[4]，病来还觉好酸辛[5]，
眼中赤色兼多泪，嘘之病去立如神。

呬肺气

呬呬[6]数多作生涎，胸膈烦满上焦痰，
若有肺病急须呬，用之目下自安然。

呼脾气

脾病属土号太仓，有痰难教尽择方，
泻痢肠鸣并吐水，急调呼字次丹成。

---

① 生门：即下丹田，在肾脐之间。

② 尪羸：瘦弱虚羸。

③ 目下：原作“日下”，据《修龄要指》“延年六字诀”改。指立刻，马上。

④ 肝主龙涂位号心：指肝肾同居下焦，肝藏血以济心的生理关系。龙涂，即龙行之途。肝居左而阳升，是肾阳发动运行之途。龙，指肾。

⑤ 好酸辛：指喜食酸、辛味。因心在味为辛，肝在味为酸，患肝病者口味喜食酸、辛味的食物。

⑥ 呬呬：延长呼吸之意。

嘻三焦

三焦有病急须嘻，古圣留言最上医。
若或通知去壅塞，不因此法又何知？

四季养生歌

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，
秋呬定收金肺润，肾吹唯要坎中安，
三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，
切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹①。

心

可正坐，以两手作拳，用力左右互相筑各六度。又可正坐，以一手按腕上，一手向下拓空，如重石。又以两手相叉，以脚踏手中各五六度，能去心胸间风邪诸疾。关炁为之良久，闭目，三咽，三叩齿而止。

肝

可正坐，以手两相重按髀下；徐缓身，左右各三五度。又可正坐，两手拽相叉，翻覆向胸三五度。此能去肝家积聚，风邪毒气。余如上。

胆

可平坐，令两脚掌昂头，以两手挽脚腕起摇动，为之三五度；亦可大坐，以两手拓地，举身努腰脊三五度。能

① 保神丹：方出《太平圣惠方》，具有镇心安神之功效，此处代指用药物治疗疾病。

去肾家之风毒邪气。

脾

可大坐，伸一脚，屈一脚，以两手向后反掣各三五度。亦可跪坐，以两手拒地，回顾，用力虎视各三五度。能去脾脏积聚风邪，喜食。

肺

可正坐，以两手据地，缩身，曲脊向上，五举。去肺家风邪积劳，亦可反拳捶脊上，左右各三五度。此法去胸臆间风毒，闭气为之良久，闭目咽液，三叩齿为止。

肾

可正坐，以两手上从耳左右，引胁三五度。亦可及手着冻抛射，左右同，缓身三五度。亦可以足前后逾，左右各十数度。能去腰肾膀胱间风邪积聚，余如上法。

凡欲修养，须净室焚香，顺温凉之宜，明燥湿之异。每夜半后生炁时，或五更睡觉，先呵出腹内浊气，或一九止，或五六止，定心闭目，叩齿三十六通，以集心神，然后以大拇指背拭目，大小九过，兼按鼻左右七过，以两手摩令极热，闭口鼻气，然后摩面，不以遍数，为真人起居法。次以舌拄上腭，漱口中内外津液满口，作三咽下之，令入胃，使胃神承之，如此者之作是三度九咽，庶得深溉五脏光泽，面目极有力，不可轻忽。

保养精神

精者，神之本；气者，神之主；形者，神之宅也。故

神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。是以人之生者神也，形之托者气也。若气衰则形耗，而欲长生者，未之闻也。夫有者因无而生焉，形须神而立焉，有者无之馆，形者神之宅也。倘不全宅，以安生修身，以养神，则不免于气散归空，游魂为变。方之于烛，烛尽则火不居；譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终，形瘦则神毙，神毙则精灵游矣，已游者无返期，既朽者无生理，故魂者阳也，魄者阴也。神能服气，形能食味，气清则神爽，形劳则气浊，服气者千百不死，故身飞于天；食谷者千百皆死，故形归于地。人之死也[1]，魂飞于天，魄落于泉，水火分散，各归本源，生则同体，死则拍捐，飞沉各异，禀之自然行者，譬如一根之木，以火焚之，烟则上升，灰则下沉，亦自然之理也。夫神明者生化之本，精气者万物之体，全其形则生养其精气，则性命长存矣。

补养饮食

柏　汤

柏，味苦，微温。主吐血、衄血、痢血、崩血。久服轻身益气，耐寒暑，去湿，止饥。采取嫩叶，线系，垂挂一大瓮中，纸糊其口。经月视之，如未干，更闭之，至干，取为末。如不用瓮，只密室中亦可，但不及瓮中者青翠，若见风则黄矣。此汤可以代茶，夜话饮之，尤醒睡。

---

① 也：此后原衍“故形归于地”五字，据《医方类聚》卷二百“保精神论”删。

饮茶多则伤人，耗精气，害脾胃，柏汤甚有益，尤助幽。尚[1]如太苦，则加少山芋尤妙。

薯蓣酒

薯蓣，即山药，一名山芋。味甘，温，无毒。补虚劳羸瘦，充五脏烦热，强阴，久服耳目聪明，轻身不饥延年。山薯蒸熟，去皮一斤，酥三两，同研，丸如鸡子大，投沸汤中，一枚用酒半升。薯，山生者佳，取曝十余日，皮皱可用之。书云：薯凉补，于狗大有益于补养。

地黄酒

地黄，味甘、苦，凉，无毒。久服轻身不老，一名地髓，补五脏内伤不足，通血脉，益气力，利耳目。每米一斗，用生地黄三斤同蒸，用白曲拌之，候熟，任意用之，大能和血注颜[2]。

戊戌酒

用糯米三斗蒸熟，用犬一只，煮一伏时，候极烂，捣为泥，连汁与饭同拌匀，用白曲三两和，二七日熟，空心饮一杯，胜饮常酒一瓶，极能补养元气，老人饮之尤佳。

然酒本能和血，痛饮不过三杯，多则伤五脏，乱性发狂，尤宜忌之。

---

① 尚：倘若。

② 注颜：亦作“驻颜”。指使容颜不老。《重订瑞竹堂经验方·诸风门》：“复春丸，治腰脚风湿，劳损，手足麻痹，筋骨疼痛，不能屈伸，活血，注颜，补虚。”

乳 粥

牛乳，味甘，无毒。生，微寒。熟，补虚羸，止烦渴，除风热，润皮肤，养心肺，解诸热风毒。用黄牛乳，水牛不用。凡煮粥半熟，去米汤，下牛乳代米汤煮之，候熟，挹置碗中，每碗下真酥半两，置粥上，镕如油，遍覆粥上，食时旋搅。甘美无比，大助元气。

地黄粥

切地黄二合，候汤沸，与米同下罐中，先用酥二合，蜜一合，同炒令香熟，候粥熟时乃下同煮，取熟食之。大能和血生精。

茯苓粥治法与地黄粥同，但不用酥蜜，专补心气。

鹿角粥

鹿角味甘，无毒。消痹，益气力，补精髓，强阴。用新鹿角一具，寸截，流水内浸三日，刷洗去腥秽，以河水入砂罐内，以桑叶塞口，勿令漏气，炭火猛煮，时时看候，如汤耗，旋添热汤。煮一日，候角烂似熟芋，掏得酥软即止。未软更煮，慎勿漏气，漏气则难熟，取出曝干，为粉，其汁澄滤，候清冷，以绵滤，作胶片，碗盛，风中吹干，谓之鹿角胶，可入药。每粥一碗，入角粉五钱，盐一匙，同搅，温服。大能补脑髓，益精血，尤固元气。

山薯粥

山薯，山生者佳，圃种者无味。取去皮，捣研为泥

粉，每碗粥用二合，蜜二匙，同炒令凝，以匙揉碎，候粥熟投，搅令匀乃服。

山薯面

取山薯去皮薄切，日中曝干，簸中挼为粉，筛如常面食之，加酥蜜为醇面尤精。

鹿　羹

味甘，无毒。经云：兽肉虽多，惟鹿最可食。性温，补益气力，助五脏，强阴。盖食灵草，异其众也。头肉又治烦惫、多梦，蹄治脚膝酸，血治肺痿吐血及崩带下。每用肉，不拘多少，洗净，控干，先以盐、酒多、醋少浴过，用花椒、莳萝、茴香、红豆、桂花如无，桂皮代之，俱为细末，量肉多少下之，却将酒、醋、酱油拌匀，加葱白数茎，入银器内，或瓦器亦可，密封其口，用重汤慢火煮，只候软烂方可食。

牛　羹

味甘，平，无毒。止吐泄，安中益气，养脾胃。心主虚忘；肝主明目；肾主补肾气，益精；胃主消渴风眩，补五脏；髓主补虚填髓，久食增年，安五脏，平三焦，温骨髓，补中续绝，和五味。食之，水牛肉不用，黄牛肉不拘多少，用活动肥嫩之肉洗净，其制法与鹿肉同；但心、肝、肚不必重汤，只可就锅中煮糜烂食之；惟肾可批开剥去内外皮膜，用盐、酒多、醋少浴，浸一时，入香油、椒

料打拌匀，烧沸汤撺[1]食；惟髓取出，以葱花、椒末同下在酒中。

糊 犬

味咸、酸，温，无毒。主安五脏，补绝伤，益阳事，轻身益气。黄者大补，黑者次之，余色者又次之。莫与蒜同食，能损人。用犬一只，退净，剔去骨，盐、酒、醋浴过，入冬瓜内煨取佳。每肉一斤，用醇酒一盏，醋一盏，白盐半两，油、酱少许，前料量下，拌匀。上用冬瓜一个，切去盖，取出穰，将肉盛于内，仍用盖合了。又用竹签签定，纸封固，不令漏气。又用稻草纽成松要子[2]，将冬瓜缠定。又用盐泥固济，却用稻糠火烧半着，却将冬瓜埋在火中，不用大火，煨过一宿，至次日割开，任意食之，其冬瓜亦可食也。如无冬瓜，只用沙锅瓦罐煮之。

糟蒸猪肚

猪肚一个，洗净，将黄耆、地黄洗净捶碎，装入肚内，令竹签签住，用醇糟包肚，放在罐内，重汤以文武火蒸熟为度。常服健脾胃，进饮食，补中益气，治诸虚弱。

---

① 撺：同“氽”。把食物放到沸水里稍煮后捞出。
② 要子：用稻草拧成的绳状物。

下 卷

玉笈二十六方

至圣来复丹百病

治荣卫不交，心肾不升降，上实下虚，气闭痰厥，心腹冷痛，脏腑虚滑，不问男子老幼，危急之证，但有胃气，无不获安。此药配类二气，均调阴阳，掌天地冲和之气，乃水火既济之方，可冷可热，可缓可急，为效殊胜。

硝石一两　硫黄一两，二味拌①和作丹　太阴玄精石一两　青皮去白，二两　五灵脂四两，研为末，水澄过二两，净　陈皮去白，一两

上用五灵脂二两，陈皮为末，次入玄精石末及前二气末拌匀，好醋打糊为丸豌豆大，每服三十丸，空心米饮下。

归神丹安神

安神宁心，闭精气不泄，固元气长存，及治一切颠痫诸疾、惊悸、神不守舍之证。

颗块朱砂二两，猪心内酒蒸　金箔二十片　银箔二十片　琥珀一两　酸枣仁去壳，二两　远志姜汁炒，一两　白茯神去木，二两　龙齿一两　罗参二两　当归二两

① 拌：原作“拒”，据台北本改。

上为细末，酒煮，稀面糊为丸，梧桐子大，每服二十丸至五九丸，去心麦门冬汤送下。夜寝不寐，多乱梦，用炒酸枣仁汤吞下。

玉枢丹解毒

治一切毒药、蛊毒、瘴气并狐狸、鼠莽①、恶菌、河豚之毒，吃死牛马肉毒，蛇犬恶虫所伤毒，痈疽发背，一切恶疮毒，诸风瘾疹，赤肿，诸瘤，随手取应，万无一失。凡人居家出入，不可无此药。

山茨菰人皆不识，以老鸦蒜为之，故药不真，则不效。其山茨菰者，俗名金灯笼，其叶似韭，花似灯笼，其色白，上有黑点，结子三棱，二月长苗，三月开花，四月苗枯，挖地得之，其茨菰上有毛包裹，人不可识，采时可于有苗时记其地，至秋冬取之。此药中其山茨菰不真则药不效。去皮净，焙，二两　文蛤一名五倍子，捶破，洗焙，净秤三两　麝香研，三钱　千金子一名续随子，去壳，研，去油取霜，一两　红芽大戟去芦，焙干，一两

上除千金子、麝香外，三味末，却入二味研药匀，用糯米浓饭为剂，于木臼内杵千余下，分为四十粒，每服一粒。研生姜、薄荷汁，井华水研服。干薄荷浓煎汤，冷磨服亦佳。通利一两行无妨②，只用温粥止住。合时宜端午、七夕、重阳日合，或遇天德、月德日亦佳，合时要在静室，焚香，至诚修剂，毋令妇人、鸡犬见之。效验不可具述，宜珍藏之。

---

① 鼠莽：即鼠莽草。为毒草。明代李时珍《本草纲目》第十七卷草部六“莽草”条：“此物有毒，食之令人迷罔，故名。山人以毒鼠，谓之鼠莽。”

② 妨：原作“方”，据《医方类聚》卷一百七十四“护脏腑”改。

痈疽发背，未破之时，用凉水磨涂痛处，并磨服，良久觉痒，立消。

阴阳二毒，伤寒心闷，狂言乱语，胸膈壅滞，邪毒未发，及瘟疫山岚瘴气，缠喉风，冷水入薄荷一小叶，同研下。

急中及颠邪，喝叫乱走，鬼胎，鬼气，并用暖无灰酒下。

自缢、落水死头暖者，及惊死、鬼迷死未隔宿者，并冷水磨灌下。

蛇、犬、蜈蚣伤，并冷水磨涂伤处。

诸般疟疾，不问新久，临发时煎桃柳汤磨下。

小儿急慢惊风、五疳五痢，蜜水薄荷小叶同磨下。

牙关紧急，磨涂一丸，分作三服，如丸小分作二服，量大小与之。

牙痛，酒磨涂及含药少许吞下。

汤火伤，东流水磨涂伤处。打扑伤损，炒松节无灰酒下。

年深日近，头疼，太阳疼，用酒入薄荷研烂磨，纸花贴太阳穴上。

诸般痫疾，口㖞斜，唇眼掣眨，夜多睡涎，言语蹇涩[1]，卒中风口噤，牙关紧急，筋脉挛缩，骨节风肿，手脚疼痛，行止艰辛，应是风气疼痛，并用酒磨下。有孕妇不可服。

---

① 涩：原作“湿”，据《医方类聚》卷一百六十三“是斋医方”改。

辟巽锭子风药

治大人一切诸风、破伤风，小儿急慢惊风，第一风药。

全蝎二十个，生用　牛胆南星七钱　防风半两　白附子半两　干生姜三钱　川乌半两　天麻半两　川芎半两　白芷半两　人参半两　牛黄三钱　朱砂一两　麝香二钱　薄荷半两　片脑三钱　木香半两　白术半两　茯神半两　白僵蚕二十一个，生用

上为细末，用麻黄一斤，甘草半斤，蜂蜜二两，煎作膏子，稀稠得宜，前次药末，印作锭子，金箔为衣。小儿急惊风，手脚搐搦，用金银磨汤化下一锭；慢惊风，昏昏如眠，不醒人事，四肢不收，姜汤下。大人破伤风，诸风，用温酒化下。

捉虎丹风气

专治风寒暑湿脚气，无问远年近日，一切走注疼痛不可忍。临时发，空心服一丸，赶到脚面上，赤肿痛不散，再一丸，赶至脚心中，出黑汗乃除根。如病在上，食后临卧酒下，自然汗出定痛为验。及风重瘫患，麻痹不仁，手足不能屈伸，偏枯，酒下二丸，进二服。初风不省人事，牙关不开，研二丸，酒调灌下，一省为验。

麝香二钱半　京墨烧烟尽，一钱半　乳香　没药各七钱半　白胶香一两半，各研　草乌去皮脐，一两半　五灵脂研　地龙去土　木鳖子正捶去油尽，各一两半　当归晒干，七钱半

上为末，与前药和匀，用糯米糊为丸如鸡头实大，温酒下一丸，神效。

还元丹补养

安五脏，消百病，此药大能令瘦者肥，补虚损，实精髓，固元气。用黄犍牛肉不拘多少，去筋膜，切作棋子大片，用河水洗数遍，令血味尽，仍浸一宿，次日再洗一二遍，水清为度，用无灰好酒入磁坛内，重泥封固，用桑柴文武火煮一昼夜，取出焙干，为末，其至如黄沙为佳，焦黑无用，每用末半斤，入后药一斤为则。

山药四两，重用葱盐炒，去葱盐，为末　白茯苓四两，用坚实者为末　莲肉四两，去心，葱盐炒　小茴香四两，去枝梗，微炒香，末

上为末，用红枣二十粒，蒸烂皮肉相离，捞起，剥去皮核，研为膏，加好酒入药，和剂作丸，切勿用面糊米饮之类，丸如梧桐子大，晒干透心，温酒空心吞下五十丸，初服日进三服，服久后止进一服。

九仙夺命丹翻胃，加糖球子根一钱，谓十圣夺命丹

治翻胃饐[①]食，其效如神。

人参　甘草各一钱　南木香二钱　南星二钱，姜制　半夏五钱，姜制　枳壳一两，去穰，面炒　白矾一两，火枯　豆豉一两　厚朴五钱，姜制，炒干

上九味为末，候清夜间露过，以人参、厚朴煎汤，调米糊作饼子如小钱大，慢火焙干，每服一饼，嚼碎，姜汤调平胃散送下。切忌诸般生冷腥味及酒之类。无不

---

① 饐：通“噎”。《吕氏春秋·荡兵》：“夫有以饐死者，欲禁天下之食，悖。”陈奇猷校释引杨树达曰：“此假饐为噎，《说文》：‘噎，饭窒也。’噎与饐声类同，故得通假。”

效者。

精天下第一下部药夜遗梦泄，助阳补精

治夜梦遗精不禁，诸药不效者，服之立愈。

灵砂水飞过　龙骨火煅，飞，各二两，酒煮，焙干为末①　缩砂仁　诃子用小者，热灰煨，取肉，各半两

上为末，米糊为丸绿豆大，每服十五丸至二十丸、三十丸，空心温酒下，临卧熟汤下，有人用灵砂二两，阳起石一两火煅通红，牡蛎雌雄各半两火煅飞，缩砂仁一两，诃子肉一两，白茯苓半两，麦门冬去心二钱半，糯米饭丸，空心温酒下一十丸，临卧冷水下五丸，要通吃葱茶半盏。无阳起石，龙骨代之妙。

玉露丸夜遗

助元阳，闭精气，补脑髓，固真不泄，与金锁丹相间服。

白龙骨黏舌者，九蒸又曝，为末　菟丝子酒浸，焙干用，别研　韭子新瓦上微炒，已上各三两

上三味同为细末，炼蜜丸如桐子大，每食前服十丸，初服忌房事，余下同。

金锁丹夜遗

肉苁蓉五两，去皮，切作片子，酒浸，捣为膏　巴戟二两，去心　黑附子二两，炮，去皮脐　破故纸四两，微炒　胡桃二十个

上同苁蓉膏捣匀，同前药为细末，却入苁蓉膏和匀，

① 末：原脱，据台北藏朝鲜本补。

再入臼内杵五七百下，丸如梧桐子大，每服十丸，温酒送下，盐汤亦可。食前玉露丸，食后金锁丹，服经月余，虽老弱下元不衰，永闭精也。如要却泄，车前子一合煎汤服之妙。

灵宝丹过药

推积滞，除腹痛，治一切无名肿毒恶疮。

木香　沉香　乳香各半钱

上为末，将巴豆皮退去，净二钱，枣二个，去皮，捣成膏，和药收之，每服一丸，如绿豆大，凉水送下。如欲过三行，先吃凉水三口，然后用凉水送下；如欲五行六行，依数吃水。巴豆去油用。

感应丹泻痢

治大人小儿脾虚泻痢，水谷不分，肚腹急痛。此药不损元气，只消磨疾滞，旋丸如绿豆大，每服五丸，姜汤下，大人如豌豆大。水泻，冷水下；头痛，葱白汤下；如要取汗，葱白姜汤下；赤白痢，甘草姜汤送下。

丁香一钱　木香二钱半　肉豆蔻一个　巴豆七个，去皮，又去油　干姜一钱　杏仁七个，去皮　百草霜一钱

上七味，除巴豆、百草霜、杏仁，余为末，前三味别研，银器内酒煮黄蜡一两，放冷，蜡浮，用香油三钱先煎香熟，用蜡和药汤[1]，所作锭子旋丸。

---

① 汤：台北本作“得”。

玄灵散疮毒

治诸般恶疮、发背、发脑、发鬓、发髭、疔疮、鱼脐疮，一切肿毒，并皆治之。

豨莶草　茧七个，烧灰　乳香一钱

上为细末，每服二钱，用无灰酒调热服。如毒重，连进三服，得汗为效，后用连翘饮、连翘败毒散。有热加大黄，微利一二行为效。

天浆疮毒

治疔肿、痈疽、发背，并一切无名肿毒。

野红花即小蓟也　豨莶草　五叶草俗名五爪龙

上擂细，用好酒一碗，锅内滚热，加大蒜一个，擂细入内，顿服，汗出速效，大忌风。

玉开金钥匙咽喉

治缠喉风，咽喉闭塞，水浆不下。

尖草乌二钱　淮乌三钱　麝香一①分

上为细末，每服用钱一字多，冷水一点调吞下，忌热汤一时。

青龙胆咽喉

治咽喉闭塞肿痛，并双单乳蛾，大有神效。用好鸭嘴胆矾②盛于青鱼胆内，阴干为末，吹入喉中，立效。

---

① 一：台北本作“二”。

② 鸭嘴胆矾：胆矾的别名。

一笑散牙疼

治风虫牙疼痛不可忍，此药神效。

汉椒为末，以巴豆一粒，研成膏，饭丸如蛀孔大，绵裹安于蛀孔内，昔有乐清宰患此，号呼之声彻于四邻，诸药不效，用此立愈。

神功散牙疳

治牙疳臭烂涎出者，擦之神效。

青黛三钱　铜绿二钱　晋矾[1]二钱　黄柏二钱　藜芦二钱　枯矾二钱　黄连二钱　麝香半钱　轻粉四十九贴　芒硝二钱　人言二钱，用红枣十枚，去核，匀分此物入内，于火内煅作灰

上件各为细末，秤过，入粉、麝研烂，随时用之。

神灵丹心疼

专治急心痛，立效。

汉防已五钱　五灵脂一两　蒲黄一两，微炒　良姜五钱　斑蝥二十个，同良姜炒黄色，去斑蝥不用

上为细末，醋糊为丸如皂角子大，每服一丸，艾醋汤下，或痛甚，碾为末调下。

南极延生汤颠痫

治心惊邪热狂语，精神不爽。

脑子研　牛黄研　朱砂研，各二钱半　大黄生用，一两

上为末，每服三钱，生姜蜜调水下。

① 晋矾：即明矾。

丹房奇术，不服药，自去水肿胀

真水银粉二钱　巴豆肉碾去油，四两　生硫黄一钱

上研成饼，先以新绵一片铺脐上，次以药饼当脐抱之，外用绵缚，如人行三五里，自然泻下黄水，待之三五度，除去药，以温粥补之，久患者隔日取水。一饼可救二三十人，神效。

鱼刺并骨鲠在喉者鱼刺

山栗红果树独根向下者，与玉簪花根皆捣取自然汁，用匙或竹筒盛汁，放入口内。不可着牙，着牙皆花落下。

四炒枳壳丸治气

治气胀满，积聚，宽中快气，消导进食。

枳壳去穰四两，切作片子，分作四分，每分一两，同后四味药炒之。

一分用苍术一两，锉碎同炒；一分用萝卜子一合同炒；一分用干漆一两，碎，同炒；一分用小茴香一两同炒。

以枳壳黄为度，只取枳壳一味为末，却将苍术、萝卜子、干漆、茴香四味，用水二碗煮至一碗半，去滓取汁，煮面糊丸枳壳一味如梧桐子大，每服七十丸，食后米饮下，立效。

济阴丹产妇

一名茺蔚子，一名益母草，一名野天麻。其叶类大麻，茎方，花紫色，五月五日采叶、茎、根，全阴干，不

见日火，忌铁器。专治妇人产难横逆，并安胎顺气。其草以石磨为末，炼蜜为丸如弹子大，每服一丸，临产以童子小便入温酒化下。若气不顺，用木香人参汤或艾醋汤化下。又治妇人勒奶痛成痈，为末，水调涂乳上，一宿自瘥，生捣烂敷之亦可，神妙。

宋真宗皇帝敕封续液膏眼药

治远年近日一切不疗眼疾，其功速应如神。

熊胆一钱　牛黄一钱　龙脑半钱，为末　蕤仁一钱，去皮　硼砂一钱，为末　黄连一两　蜂蜜二两

上熊胆、牛黄、蕤仁、黄连四味，用长流水二大碗，磁器内熬至半碗，用重绵滤过，去滓，入蜜，用文武火熬至紫色，蘸起牵丝为度，不可太过不及，取出，入硼砂、龙脑末和匀，磁瓶里封固，入土埋七日，出火气，每用箸少许点于患目内，瞑目片时，候药性过，日点三次，仍忌动风热物。

神授东华益算膏膏药

此方得于天宝洞中，遇一老人而授之，语毕不知所在。其膏药治一切无名恶疮诸药不效者，用绯红绵帛，可疮大小，唾津摊贴，勿留口，不见火。极有神效，功侔造化。

先熬五枝膏：

桃枝　柳枝　槐枝　榆枝　桑枝加枸杞皮

各锉碎五升，共三斗，用长流水一担，同熬至五分去滓，加当归末四两，慢火熬成膏，滴水中不散为度。

五枝膏二两　净沥青一斤　净黄香半斤　乳香末一两　没药一两　轻粉二钱　黄蜡一两　血竭末二钱　麝香末一钱　安息香末　黄丹各一两　瓜绿末二两，极细

同用川芎、白芷，同煎油熟，去药不用，春夏用油四两，秋冬用油六两。上件先煎香油熟，次下沥青、黄香、黄蜡镕开，下五枝膏，用槐枝搅二百余，下乳香、没药、血竭、轻粉、安息香、黄丹再搅二百余，下麝香、瓜绿再搅三百遍，滴水盆内浮者为度，同药倾于水盆内，浮者似青荷叶为度，沉香色者再熬，拔扯二百余遍，搙[①]成鸡子大块，水盆内浸一宿，捞出控干，用纸托盘内放之，冬温处、夏凉处。如贴脑疽发背溃烂之处，用槐枝、葱白煎汤洗净，三五日一换。煎熬此药不犯铁器，随时用之立效。

加减灵秘十八方

防风通圣散

治一切诸风；或风热走注，疼痛麻痹者；或肾水真阴衰惫，心火邪热暴甚而僵仆；或卒中久不语；或一切暴喑而不语，语不出声；或暗风痫者；或洗头风；或破伤风；或中风，诸般搐，并小儿诸疳积热；或惊风积热，伤寒疫疠不能辨者；或热甚怫结而反出不快者；或热黑陷将死；或大人小儿风热疮疥，及久不愈者；或头生屑，遍身出黑黧，紫白班驳；或面鼻生紫赤风刺瘾疹，俗呼为肺风者；或成风疠，世传为大风疾者；或肠风痔漏，并解酒过热

① 搙（nuò 诺）：揉，捏。

毒；兼治产后血液损虚，以致阴气衰残，阳气郁甚为诸热证，腹满涩痛，烦渴喘闷者，或癫狂，或热极生风而热燥郁，舌强口噤，筋惕肉瞤，一切风热燥证，郁而恶物不下，腹满撮痛而昏者；兼治大小疮及恶毒，并堕马打扑伤损疼痛，或因而热结，大小便涩滞不通，或腰腹疼痛，腹满喘闷者，并皆治之。除恶物过多而不吐者，不宜服之。

防风　川芎　当归　芍药　大黄　芒硝　连翘　薄荷　麻黄不去节，各半两　石膏　桔梗　甘草　黄芩各一两　滑石三两　白术　栀子　荆芥穗各二钱半

上㕮咀如麻豆大，每服一两，生姜三片，同煎温服，日再服。

劳汗当风，汗出为皶[1]，郁乃痤。劳汗出于玄府，脂液所凝。去芒硝，倍加芍药、当归，发散玄府之风，当调其荣卫。俗云风刺。

生瘾疹，或赤或白，加麻黄、盐豉、葱白，出其汗。麻黄去节，并去芒硝。咸走血而肉凝，故不能发。汗罢，依前方中加四物汤、黄连解毒[2]，三药合而服之，日二服，故《内经》曰：以苦发之，谓热在肌表，连内也。

小便淋闭，去麻黄，加滑石、连翘煎药汤，调木香末二钱。去麻黄，主表不主里，故去之。

腰胁痛走注疼痛者，加硝石、当归、甘草，一服各二钱，调车前子末、海金沙末各一钱，《内经》曰：腰者，

① 皶：原作“鼓”，据《素问·生气通天论》改。
② 黄连解毒：即黄连解毒汤。

肾之府。若破伤风者，如在表，则辛以散之；在里，则苦以下之，兼散之。汗下后，通利血气，祛逐风邪者，每一两内加荆芥穗、大黄各二钱，调全蝎末一钱，羌活末一钱可服。

诸风潮搐，小儿急慢惊风，大便结闭，邪热暴甚，肠胃干燥，寝汗，咬牙上窜，睡语，筋转，惊悸，肌肉蠕动，每一两加大黄二钱，栀子二钱，调茯苓末二钱服之。

肌肉蠕动者，调羌活末一钱。经曰：肌肉蠕动，命曰微风。

风伤于肺，咳嗽喘急，每一两加半夏、桔梗、紫菀各二钱。

打扑伤损，肢节疼痛，腹中恶血不下，每一两加当归、大黄各三钱半，调没药、乳香末各二钱半服之。

解利四时伤寒，内外所伤。每一两内，加益元散一两，葱白十茎，盐豉一合，生姜半两，水一大碗，煎至五七沸，或煎一小碗，温冷服一半，以箸投之即吐，罢后服一半，稍热服，汗出立解愈。

饮酒中风，身热头痛如破者，加黄连须二钱，葱白十茎，依法立愈，慎勿用桂枝麻黄汤解之。

头旋脑热，鼻塞，浊涕时下，每一两加薄荷、黄连各二钱半，《内经》曰：胆移热于脑，则辛頞鼻渊。鼻渊者，浊涕下不已也。王注曰：胆液下澄，则为浊涕下不已如水泉，故曰鼻渊也，此为足太阳脉与阳明脉俱盛也。

气逆者，调木香末一钱服之。

小续命汤

通治八风、五痹、痿厥等疾，以一岁为总，六经为别，药内随证细分加减，自古名医不能越此。

麻黄去节　人参　黄芩　芍药　甘草炙　川芎　杏仁麸炒，去皮尖　防己　官桂去粗皮，各一两　防风一两半　附子炮，去皮脐，半两

上除附子、杏仁外，捣为粗末，后入二味匀，每服五钱，水一钟半，生姜五片，煎至一钟，去柤，稍热，食前服之立效。

无附子、防风、生姜，有当归一两。

春加麻黄一两，夏加黄芩七分，秋加当归四两，冬加附子半两。

精神恍惚，加茯神、远志各五钱。

骨节烦痛有热者，去附子，倍芍药五钱。

心烦多惊者，加犀角半两。

骨间冷痛者，倍用桂、附子各五钱。

呕逆腹胀者，倍人参，加半夏一两。

燥闷，大便涩者，去附子，倍芍药，入竹沥一合，煎服。

脏寒下利者，去防己、黄芩，倍附子一两，加白术一两；便利产后失血，并老人小儿，加麻黄、桂心、甘草各二两。

治或歌哭，或笑语，无所不及，用麻黄、人参、桂枝、白术各三两。

自汗者，去麻黄、杏仁，加白术各一两。

脚弱，加牛膝、石斛各七两。

身疼痛，加秦艽一两。

腰疼，加桃仁、杜仲各半两。

失音，加杏仁一两。

平胃散

治脾胃不和，肚腹疼痛，霍乱呕吐，或泄泻不止，四时不伏水土，山岚瘴气，并伤寒疠疫之疾，并皆治之。

苍术五两，泔浸　陈皮去白　厚朴姜制，各三两　甘草炙，二两

㕮咀，每服五钱，生姜三片，枣一枚，水钟半，煎至七分，不拘时，温服。

泻脾湿，加茯苓、丁香、白术，为调胃散，一法加藿香、半夏。加干姜，为厚朴汤。

瘟疫、时气二毒，伤寒头痛，壮热，连须葱白五寸，豆豉三十粒，煎三二服，微汗出愈。

五劳七伤，脚手心热，烦燥不安，百节酸疼，加柴胡一两。

痰嗽，疟疾，加姜制半夏。

本脏气痛，加茴香。

水气肿满，加桑白皮、木通。

妇人赤白带下，加黄芪。

饮冷伤食，加高良姜、白豆蔻。

酒伤，加丁香二钱。

滑脱泄泻，加肉豆蔻二钱。

风痰，四肢沉困，加荆芥。

腿膝冷痛，加牛膝。

浑身虚瘥拘急，加地骨皮、麦门冬。

腿膝湿痹，加菟丝子。

白痢，加吴茱萸、黄连，去甘草。

赤痢，加黄连。

头风，加藁本。

转筋霍乱，加楠木皮。

七邪，六极，耳鸣，梦泄，盗汗，四肢沉重，腿膝酸痠，妇人宫脏久冷，月脉不调者，加桂枝。

胃寒呕吐多，加生姜。

一法加茯苓、丁香各三两，共六味。

气不舒快，中脘痞塞，加缩砂仁、香附子各三两，生姜煎服。

与五苓散相半，为对金饮子。

与六一散相合，为黄白散。若与钱氏异功散相合，为调胃散。

欲进食，加神曲、麦蘖、吴茱萸、蜀椒、干姜、桂皮，吴茱萸汤。

加藁本、桔梗，为和解散。

加藿香、半夏，为不换金正气散，治伤寒吐利。

疟疾寒热者，加柴胡[1]五钱。

小肠气痛者，加苦楝、茴香各三钱。

① 柴胡：此后原衍“各”字，据文义删。

理中汤

治寒毒下利，腹脐胀满，大便或黄，或白，或毒黑，或有清谷皆治，口噤失音，四肢强直刺痛。

人参　白术　干姜　甘草炙，等分

上㕮咀，每服五钱，水煎，食前服。

寒气、湿气所中者，加附子一两，名附子理中汤。

霍乱吐泻者，加橘红、青橘皮各一两，名治中汤。

干霍乱，心腹作痛，先以盐汤少许顿服，候吐出令透，即进此药。

呕吐者，于治中汤内加丁香、半夏一两[①]，每服生姜七片同煎热服。

泄泻者，加橘红、茯苓各一两，名补中汤。

溏泻不已者，于补中汤内加附子一两。

不喜饮水，水谷不化者，再加缩砂一两。

霍乱吐下，心腹作痛，手足逆冷，于本方中去白术加熟附子，名四顺汤。

伤寒结胸，先以桔梗、枳壳等分煎服，不愈者及诸吐利后胸痞欲绝、心膈高起急痛、手不可近者，加枳实、茯苓各一两，名枳实理中汤。

渴者，再于枳实理中汤内加栝楼根一两。

霍乱转筋者，理中汤内加火煅石膏一两。

脐上筑者，肾气动也，去白术，加官桂一两半。

肾恶燥，去白术，恐作奔豚，故加官桂。

① 一两：于文理不通，疑为“各一两”。

悸多者，加茯苓一两。

渴欲饮水者，加白术半两。

苦寒者，加干姜半两。

腹满者，去白术，加附子一两。

饮酒过多及啖炙煿热食发为鼻衄，加川芎一两。

伤胃吐血，以此药能理中脘，分利阴阳，安定血脉，只用本方。

中附子毒者，亦用本方，或止用甘草、干姜等分煎服，仍以乌豆煎汤解之。

甘桔汤

治咽喉肿痛、燥热喉闭。

甘草　桔梗各等分

上锉如麻豆大，每服五钱，水一钟半，煎至六分，去柤，稍热、食后徐徐服，忌煎煿热毒之物，此药大有神效。

咳逆气者，加陈皮。

咳嗽者，加知母、贝母。

咳，发渴者，加五味子。

唾脓血者，加紫菀。

肺痿者，加阿胶。

面目肿者，加茯苓。

呕者，加半夏、生姜。

少气者，加人参、麦门冬。

肤痛者，加黄芪。

目赤者，加栀子、黄连。

咽痛者，加鼠黏子、竹茹。

声不出者，加半夏、桂枝。

疫毒，头肿者，加鼠黏子、大黄、芒硝。

胸膈不利者，加枳壳。

心胸痞者，加枳实。

不得眠者，加栀子。

发斑者，加防风、荆芥。

酒毒者，加葛根、陈皮。

小柴胡汤

治伤寒中风，其病半在表半在里，筋脉拘急，身体疼痛，寒热往来，或呕或嗽，胸膈痞满硬痛，前后无问日数，及汗后余热不解，不问瘟疫伤寒杂病，蒸热作发并两感可和解，肌体羸瘦，倦怠少力，小便不利，大便秘涩。

柴胡四两　半夏一两二钱半　黄芩一两半　人参一两　甘草一两半

上锉如麻豆大，每服五钱，生姜四片，枣一枚，水一钟半，煎至八分，去柤，温服，日三服。

腹中痛，去黄芩，加芍药。

心下悸，小便不利者，去黄芩，加茯苓二两。

胸中烦，不呕者，去半夏、人参，加栝楼实四分之二。

渴者，去半夏，加人参、栝楼根二两[1]。

---

①　加人参栝楼根二两：于文理不通，疑有脱文。

胁下痞硬，去枣，加牡蛎。

不渴，外有微热者，去人参，加桂枝一两半，温覆，微汗愈。

咳嗽者，去人参，加五味子一两二钱半，干姜一两，亦去枣子、生姜。

寒热往来，经水不调，去半夏，加秦艽、芍药、当归、知母、地骨皮、牡丹皮、川芎、白术、茯苓。

妇人虚痨发热，加蛤蚧、赤茯苓。

小柴胡汤与四物汤各半，名调经汤。

无孕呕者，加半夏。

无汗者，加柴胡。

恶寒者，加官桂。

有汗者，加地骨皮。

咳嗽者，加紫菀。

通经者，加京三棱、广茂。

痨者，加鳖甲。

妇人伤寒，经水适来适断，发热恶寒，夜则话语，此为热入血室；故寒热如疟，小柴胡汤以主之。

伤寒过经不解，胸膈满而呕，时发潮热，加芒硝一两。

不换金正气散

治四时伤寒头疼，发热恶寒，身体痛，潮热往来，咳嗽痰逆，呕哕恶心，及山岚瘴气，一切并皆治之，霍乱吐泻、赤白痢并宜服之。

苍术米泔浸　陈皮去白，各五钱　藿香二钱　半夏汤泡七次，三钱　甘草二钱　厚朴姜制，四钱

上依此修合，每服，姜五片、葱一根煎服。

头疼，加川芎、白芷。

潮热，加黄芩、前胡。

口燥心烦，加干葛、柴胡。

冷泻不止，加木香、诃子、肉豆蔻。

疟疾，加常山、槟榔、草果。

咳嗽，加杏仁、五味子、桔梗。

喘急，加麻黄、苏子、桑白皮。

身体疼痛，加桂枝、麻黄、赤芍药。

感寒腹痛，加军姜、官桂。

呕逆，加丁香、砂仁。

足浮肿两脚，加大腹皮、木瓜、五加皮。

气块，加枳壳、槟榔、茴香、三棱。

热极，大腑不通，加朴硝、大黄。

腹胀，加香附子、枳壳、白豆蔻。

胸膈胀满，加枳实、莪术、砂仁。

痢疾，加黄连、枳壳，去甘草。

十神汤

治伤寒时令不正之气，瘟疫，不问阴阳二证，及内外两感，风寒腰脚疼，湿痹，头疼，咳嗽，并皆治之。

陈皮去白，二钱　麻黄去节，二钱　川芎二钱半　香附子一钱　苏叶二钱　白芷三钱　升麻三钱　赤芍药三钱　干葛二钱　甘

草二钱

上依方修合，每服，生姜五片煎服。

潮热，加黄芩、麦门冬。

咳嗽，加五味子、桔梗。

头痛，加细辛、石膏。

心胸胀满，加枳实、半夏。

饮食不进，加砂仁、白豆蔻。

呕逆，加丁香、草果。

鼻衄出不止，加乌梅、干葛。

腹胀疼痛，加白术、军姜。

冷气痛，加良姜、军姜、玄胡索。

大便秘涩，加大黄、朴硝。

有痢，加枳壳、当归。

泄泻，加藿香、肉豆蔻。

疹毒，加官桂、人参、茯苓，加减服之。

生料五积散

治四时，调中快气化痰，脾胃宿食不化，脐腹胀满，胸膈停痰，呕逆恶心，外感风寒，内伤生冷，心腹疼痛，肩背拘急，四肢浮肿，寒热往来，腰膝疼痛，及妇人难产，血气经候不调，或不通，一切治之。

枳壳去穰　麻黄去节　白芍药各四钱　当归去芦　半夏各二钱　官桂去皮　川芎　白芷　厚朴　干姜炮　桔梗　苍术　茯苓去皮　陈皮各五钱　甘草炙，一钱

上依此方治疗，每服三钱，生姜七片，煎至六分，入

水一杯半，酒半盏，温服，无不效验。

足浮肿，加五加皮、大腹皮。

已成风痹，加羌活、独活、防风。

腰疼，加桃仁、麝香、茴香。

小肠气痛，加茱萸、茴香。

手足挛拳，加槟榔、木瓜、牛膝。

咳嗽，加杏仁、马兜铃、桑白皮。

遍身疼痛，加乳香、没药、北细辛。

难产，加麝香、交桂即交趾桂。

老人手足疼痛，加和顺元散。

手足风缓，加和乌药平气散。

四肢湿痹，加乌药顺气散。

因湿所感，加和槟苏散。

二陈汤

治痰饮为患，呕吐恶心，或头眩心悸，中脘不快，发为寒热，饮食生冷，酒后当风感寒；或夏秋取凉，心烦口燥，口吐黄水，中脘不快，寒热发作；或饮食生冷，脾胃不和，伤寒后虚烦上攻，此药最好，并宜服之。

广陈皮去白，一两　半夏泡，五钱　白茯苓去皮，四钱　甘草二钱

上依此方治之，用生姜五片，不拘时，温服。

呕逆，加丁香、砂仁。

痰多，加南星、枳实。

头眩，加川芎、白芷。

心忡，加麦门冬。

咳嗽，加细辛、川芎、五味子。

中脘停痰，加莪术、砂仁。

寒热往来，加黄芩、前胡。

伤寒后心烦，加枳实、竹茹、莲肉。

口燥，加干葛、乌梅。

口吐黄水，加丁香、军姜。

或因生冷，加青皮、白豆蔻。

脾胃不和，加草果、砂仁。

咳嗽，加桑白皮、五味子。

脾黄，加白术、厚朴、草果。

参苏散

治四时感冒，发热头疼，咳嗽痰饮，中脘痞满，呕吐痰水，宽中快膈，不致伤脾，一切发热，皆能取效，不问内外所感及小儿室女，一切皆治之。

人参三钱　苏叶　桔梗　干葛　前胡各四钱　陈皮去白　茯苓各四钱，去皮　枳壳三钱半　木香一钱半　甘草一钱半　半夏四钱

上依此方治疗，神效。每服四钱，水一盏半，姜七片，枣一枚，煎至七分，微热服，不拘时。

咳嗽，加五味子、杏仁。

久咳者，加桑白皮、柴胡。

鼻衄，加麦门冬、茅根、乌梅。

心盛，去木香，加黄芩、柴胡。

呕逆，加砂仁、藿香。

鼻衄出过多，加和四物汤。

头疼，加川芎、细辛。

脾泄，加莲肉、黄芪、白扁豆。

香苏散

治四时伤寒瘟疫，头疼，寒热往来，不问两感内外之证，并皆治之。春月探病，宜用此方。

苏叶四钱　香附子五钱，炒　陈皮去白，五钱　甘草一钱

上每用姜三片，葱白二根，煎热服，水一盏，煎至七分。

潮热，加人参、黄芩。

咳嗽，加桔梗、五味子。

头疼，加川芎、细辛、白芷。

疹豆未发，加升麻、葛根。

痁痢，加枳壳、黄连，去甘草。

水泻，即脾泄，加藿香、肉豆蔻。

恶寒潮热，加桂枝、麻黄。

身疼，加赤芍药、官桂、羌活、独活。

心气痛，加玄胡索、乌药、茴香。

久泻，加木香、诃子。

痁疾，加槟榔、草果。

胸膈痞满，加枳实、半夏。

脚膝拘挛，加木瓜、槟榔、牛膝、羌活，又名槟苏散。

潮热往来，加和正气散。

呕逆，加丁香、军姜。

腹痛，加赤芍药、白术。

经验对金饮子

治诸疾，不问远年近日无不愈者。常服固元阳，益气健脾进食，和胃祛痰，自然荣卫调畅，寒暑不侵，及疗四时伤寒，手足腰痛，五劳七伤，外感风寒，内伤生冷，不问三焦痞满，此方极有效验。

厚朴去皮，姜汁制　苍术米泔浸一宿　甘草炙，各二两　陈皮去白，炒令黄色，半斤

上依此方治疗，神效。每三钱，水一盏，姜三片，煎服。有瘟疫时气二毒，伤寒头痛，加连须葱白三茎煎，热服，发汗立愈。

五劳七伤有热，加黄芩、柴胡。

手足酸痛，加乌药、槟榔。

痰热嗽，发疟，加草果、乌梅。

冷热气痛，加茴香、木香。

水气肿满，加桑白皮、木通。

妇人赤白带下，加黄芪、当归。

酒伤脾胃，加丁香、砂仁。

伤食，加良姜、白豆蔻。

四时泄泻，加肉豆蔻、诃子。

风痰，加荆芥、细辛。

腿膝冷痛，加牛膝、乳香。

腿痹，加菟丝子、羌活。

浑身拘急有热，加地骨皮、麦门冬。

白痢，加吴茱萸。

赤痢，加黄连，去甘草。

头风，加藁本、白芷。

有气，加茴香。

气块，加三棱、莪术。

头疼，加茱萸、军姜。

妇人腹痛，加香附子、乌药。

眼热，加大黄、荆芥。

冷泪，加木贼、夏枯草。

腰痛，加杜仲、八角茴香。

加减玄武汤

治伤寒数日未解，六脉浮沉，身疼头痛，恶寒潮热，咳嗽痰喘，遍身疼痛，手足冷痹，饮食少思，脏腑溏痢，不问四时伤寒，一切治之。

白术　芍药各一两　白茯苓七钱　甘草三钱

上依此治之，本方用生姜五片，煎至八分，无不效。

头疼，加川芎、细辛。

泄泻，加木香、藿香。

咳嗽，加五味子、半夏。

遍身疼痛，加官桂、川芎。

有痰，加南星、陈皮。

水泻，加军姜、木香。

四肢疼痛，加附子，名真武汤。

心烦，加人参、麦门冬。

热未除，加黄芩、干葛。

三日无汗，如疟，恶寒恶热，加麻黄、桂枝。

五苓散

治伤寒温热病表里未解，头疼发热，口燥咽干烦渴，及饮水烦渴不止，小便赤涩，霍乱吐泻，自利烦渴，心气不宁，腹中气块，小肠气痛，暑热不散，黄疸发渴，一切治疗之。

白术一两　茯苓去皮　泽泻各八钱　猪苓五钱　肉桂去粗，五钱

上依此法治疗，神效，每服二钱，热汤调，不拘时。

阳毒，加芍药、升麻，去肉桂。

狂言乱语，加辰砂、酸枣仁。

头疼目眩，加川芎、羌活。

咳嗽，加五味子、桔梗。

心气不定，加人参、麦门冬。

痰多，加半夏、陈皮。

喘急，加马兜铃、桑白皮。

大便不通，加大黄、朴硝。

气块，加三棱、莪术。

心热，加黄芩、石莲肉。

身疼拘急，加麻黄。

口干爱水，加干葛、乌梅。

眼黄、酒疸及五疸，加茵陈、木通、滑石。

鼻衄，加山栀子、乌梅。

五心热，如痨，加桔梗、柴胡。

有痰有热，加桑白皮、人参、前胡、半夏。

水气，加甜葶苈、木通。

吊肾气[1]，加吴茱萸、枳壳。

小肠气痛，加茴香、木通。

霍乱转筋，加藿香、木瓜。

四君子汤

治男子、妇人、小儿诸证，不问外感风寒、内伤生冷咳嗽，潮热往来，脾胃泄泻，四时感冒，不问远年近月，一切治之。

人参五两，去芦　白茯苓二两，去皮　白术一两，煨　甘草三钱

上依此方加减，在内各四钱重，生姜五片，枣一枚，煎热服。或三钱重亦可。

有痰，加陈皮、半夏。

吐泻，加藿香、黄芪、白扁豆。

脾胃虚弱，加交桂、当归、黄芪交桂即交趾桂也。

咳嗽，加桑白皮、五味子、杏仁。

心烦不定，加辰砂、酸枣仁、远志。

心热，加麦门冬、茯苓、莲肉。

小儿风疾，加全蝎、白附子、北细辛。

发渴，加木瓜、干葛、乌梅。

心烦口渴，加人参、黄芪。

---

① 吊肾气：即吊肾。病证名。《大医马氏小儿脉珍科》卷下：“如腰曲腹痛，冷汗自出，而阴囊二子吊缩，入腹痛，痛止方出，名为吊肾。”

胃冷，加丁香、附子、砂仁。

脾困气短，加木香、人参、砂仁。

腹胀，不思饮食，加白豆蔻、枳实、砂仁。

胸膈喘急，加枳实、半夏、枳壳。

风壅邪热，加荆芥、黄芩、薄荷。

潮热往来，加前胡、川芎。

盗汗不止，加黄芪陈麦麸炒。

小便不通，加泽泻、木通、猪苓。

大腑闭塞，加槟榔、大黄。

水泻不止，加木香、诃子、肉豆蔻。

遍身疼痛，加赤芍药、官桂。

四肢恶寒有热，加麻黄、桂枝。

气痛，加茴香、玄胡索、当归。

气块，加三棱、莪术、茴香、香附子。

腹痛，加军姜、赤芍药、官桂。

小儿有疹已出未成者，加升麻、干葛。

妇人难产，加麝香、白芷、百草霜。

乌药顺气散

治男子妇人一切风气攻疰，四肢骨节疼痛，遍身麻痹，手足瘫痪，言语蹇涩，筋脉拘挛，及脚气步履艰辛，脚膝软弱，妇人血风，老人冷气，胸膈胀满，心腹刺痛，吐泻肠鸣，远年近日加减，一切治之。

麻黄二两，去节　陈皮二两，去白　乌药二两，去木　川芎一两　白僵蚕炒，去丝嘴　枳壳去穰，麸炒，一两　白芷　甘草炙

桔梗各一两　干姜炮，半两

上㕮咀，实者姜葱水煎，气虚者酒水煎。

《和剂》云：每服三钱，水一盏，姜三片，枣一枚，煎至七分，温服。

伤寒，葱白三寸①同煎，出汗见效，孕妇不可服。

有拘挛，加木瓜、石斛。

湿气，加苍术、白术、槟榔。

脚膝浮肿，加牛膝、五加皮、独活。

遍身疼痛，加官桂、当归、没药、乳香。

腰疼，加杜仲、八角茴香。

虚汗，加黄芪，去麻黄。

潮热，去军姜，加黄芩、青藤根。

胸膈胀满，加枳实、莪术。

夜间疼痛，加虎胫骨、石楠叶、青木香。

头眩，加细辛、好细茶。

脚不能举动，加麝香、羌活、防风。

心腹刺痛，加茴香。

手足不能起头，加川续断、威灵仙。

阴积浮肿，合和五积散。

四肢②皆有冷痹，加川乌、附子、交桂。

麻痹疼痛极者，合和三五七散。

左瘫右痪，加当归、天麻、白蒺藜。

---

① 寸：原脱，据《太平惠民和剂局方》卷一“乌药顺气散”补。
② 肢：原作“脾”，据台北藏朝鲜本改。

二三年不能行者，合和独活寄生汤。

妇人血气，加防风、薄荷、荆芥。

日夜疼痛，午间轻，夜又痛，合和神秘左经汤。

四物汤

治妇人胎前产后血气不足，四肢怠惰，乏力少气，荣卫虚损，阴阳不和，乍寒乍热，赤白带下，脚膝疼痛，头目昏眩，经候不行，咳嗽心烦，腹中疼痛，下虚冷乏，并皆治之。

当归去芦　川芎　熟地黄酒洗，浸焙，各二两　白芍药二两

上依方法加减，每服三钱，水一升五合，煎至八合，空心热服。

经脉不行，加好红花、苏木。

血气痛，五心热，加天台乌药、官桂。

冷气痛四肢，加良姜、玄胡索、军姜。

腹中气块，加木香如鸡子大、三棱、莪术。

乍寒乍热，加人参、茯苓、青皮。

妊妇动胎，加艾叶、香附子，并紫苏叶。

血痢，加阿胶、厚朴、艾叶。

口干烦渴，加麦门冬、干葛、乌梅。

小便秘涩，加泽泻、木通。

大便秘结，加桃仁、大黄。

胁肋胀满，加枳实、半夏。

大渴烦燥，加知母、人参、石膏。

潮热，加黄芩、桔梗。

下血过多，加绵黄芪、白术、茯苓、甘草。

无子息[1]，加附子、肉苁蓉。

五心发热，加黄芩、柴胡、地骨皮、百合。

虚烦不睡，加淡竹叶、石膏、人参。

心气不足，恍惚，加远志、酸枣仁、辰砂别研。

有死胎，加交桂、麝香、白芷。

赤白带下，加藁本、牡丹皮、川续断。

或月前月后，加川牛膝、泽兰叶、钟乳粉。

嗽痰，加桑白皮、杏仁、麻黄。

头眩，加羌活、细辛。

不思饮食，加砂仁、白豆蔻、莲肉。

面色萎黄，加陈皮、香附子、军姜。

一方，治妇人年二十七八，有孕，将月足，忽大便秘结，四五日不通，只吃四物汤。

川芎　当归去芦，酒浸　白芍药　熟地黄酒浸，焙，各二两

加减于后：

去熟地黄，加生地黄；去白芍药，加青皮去白，加枳壳麦麸炒，去穰，加黄连去须，煎服即通，立效如神。

① 无子息：无子嗣，此处指不孕。唐贾岛《哭孟郊》："寡妻无子息，破宅带林泉。"

附　录

香薷散

治中暑。

香薷四两　厚朴　白扁豆各二两

每服五钱，水一盏，酒一分，煎至七分，沉冷。中暑，复伤风搐搦，不省人事者，宜先服苏和元，候其苏省，却以此药加黄连、羌活[1]各一钱。

暑湿肿满，加香苏散合和；加生姜三片，木瓜二片，车前草二根。

伏暑头疼，小便涩浊，加山茵陈、车前草各二根。

霍乱吐利，加木瓜二片，藿香少许，生姜三片。

伤暑腹痛，加陈大蓼三寸，陈壁土一指头大，木瓜二片。

脏腑有热，便血，加黄连、枳壳、乌梅各一两。

小便血，加瞿麦穗一钱，车前子一撮，灯心二十茎。

感暑热，手足缱痛，脾冷，和香苏散。每服四钱，姜三片，木瓜二片，陈大蓼三寸，煎服，留滓，再加葱叶、橘叶、陈大蓼各一握，水一斗，煮七分，先熏后洗，立效。

脚气作痛，行步艰辛，每料加入木瓜、羌活炒、苍术、

① 活：原作“治”，据台北藏朝鲜本改。

枳壳去穰、陈皮、半夏、甘草各一两成十味，每服加生姜三片，葱白二根。脾胃不和，呕逆恶，冒暑，心腹胀满，去羌活，加藿香、乌梅各一钱。

壮热大渴，肚皮热或五心热，加灯心二十茎，麦门冬去心、白茅根各一钱，淡竹叶十片，晚禾根净洗一握。

四时感冒，呕泄，亦合和香苏散，每服四钱，加生姜五片，木瓜二片。

诸热毒，小便赤浊，每服四钱，加车前子、黄连各一钱，则清利，以上皆温服。

暑月烦燥，潮热甚，加茵陈、车前草各二茎，苦竹叶七片①，山栀子三枚，掰破。

心胸烦燥，只依本方冷服。

暑月潮泻，亦加乌梅、车前子各一钱，陈米一撮。

暑月虚人腹病呕泄，加丁香、白附子炮、木瓜各半钱，生姜五片，亦名六和汤。

解暑，和脾胃，加人参、陈皮、白术、白茯苓、黄耆、木瓜、甘草，每料各一两，亦名十味香薷散。

伤暑，单有头痛，正方加山茵陈，多服取效。以上并热服，常服消暑健脾。或为末，炼蜜为膏，酒服亦妙。

陈大蓼，须用家园种者，江边赤蓼则不用。

治疮口不合，松枝头去叶取皮，辛夷木枝头皮，并细末。又取杻木五十个，长四寸，并系定一头，缘火安钟子

① 七片：原作“光皮”，义不通，据《医方类聚》卷二十五“香薷散”改。

取油，和药末涂之。

椒豉元

治浮肿神方。

椒目一钱　豉二七粒　大巴一个，去皮心，熬

上同细研极匀和，滴水为丸，每服三粒或四粒或五粒，观元气壮弱加减，以微注为度，间日或三日，毋使元气伤极，尤神效，丸如绿豆大。气盛者，巴豆或二个或三个，量加。

黄耆汤

治风寒湿，初发发热，及热退后，外汗内闷，因热血伤，气失管摄，百脉动摇，有如虫行，自踝骨有气上升，相火上攻，心常烦悸，头重脑闷，变生多般之疾。清和匀调，镇定之剂也。

黄耆一两一钱　人参六钱　五味子四钱　甘草六钱　当归三钱

上锉，每服三钱，水一盏半，煎至六分，临卧服。初病不困者，坐而出汗为妙，不拘时亦得。

上《活人心方》，世未之尚，朴兵使英公始标出行于时。而香薷散加减法、椒豉元，朴公所选用方，亦稀附之。黄耆汤则患其证难治，多年参酌，究经络之宜著方，服者辄效，不敢弃亦不敢秘，并录焉。

竹溪山人

跋

医之道至精且微，神农首出而启其原，轩岐继作而阐其用，非有得于数圣人之心者，宁可造其精微哉？至于吾夫子，于疾与战而并慎，于药未达则不尝，其重之也至矣。孟子谓：冬日则饮汤，夏日则饮水。此与《内经》毋伐天和之旨妙契焉，圣人之所留心者可见矣，盖上世人心必善，故圣人忧其病于身而著医道。孔孟之世，人心已漓[①]于圣人，宜其病于心，而不及于医道，然犹曰仁者寿，虽非为医家发，圣人之意亦可知矣，盖心治则病终祛矣。后世精于其术而能起人者有之矣，其得圣人随世道治内外之妙者则无闻焉。况乎六十余家、四千余卷之书，互相是非，岂可遍阅而尽信哉？独涵虚子此方，首以戒人心，终以处医方，名之曰《活人心方》。是非得于圣人用心之微意者欤！又其书简帙不多，方药甚少，而包括众病，无所不治，必能别其阴阳，分其气血，审其标本，察其升降，通于补泻，因用反佐之道，以至于察声观色之域，而后可以尽医道之精微，达此方之妙用矣。而又先明戒谨之道，既以自得，且以诏人，庶可内外兼救，斯岂可以方书而忽之哉？若夫中间呵呬之说，则有垂于圣人之道，而东汉之

① 漓：同"离"。背离，丧失。清代章学诚《文史通义·答客问下》："所征故实，多非本文，而好易字句，漓其本质，以致学者宁习原书，怠窥新录。"

人有试而颠厥者，此不可凭。如至无药之地，摩擦之事则亦有神效，真医家之要诀，思欠广布者久矣。揭来南方，议于都事李君大年，嘱于罗州牧伯金公仁卿，遂寿①诸梓，以偿夙愿，若上裨乙夜②之览而下布四方之传能济疲癃之苦，而共乐仁寿之域，则其于圣上视民如伤③之盛心亦庶有小补云。

嘉靖二十年五月初三日顺兴安玹仲珍跋

① 寿：镌刻。指使之长远留存。明代胡文璧《齐东野语》后序："予得而细阅之，中间可喜愕可慨可惩处殊甚，即欲寿梓，与远识者评之。"

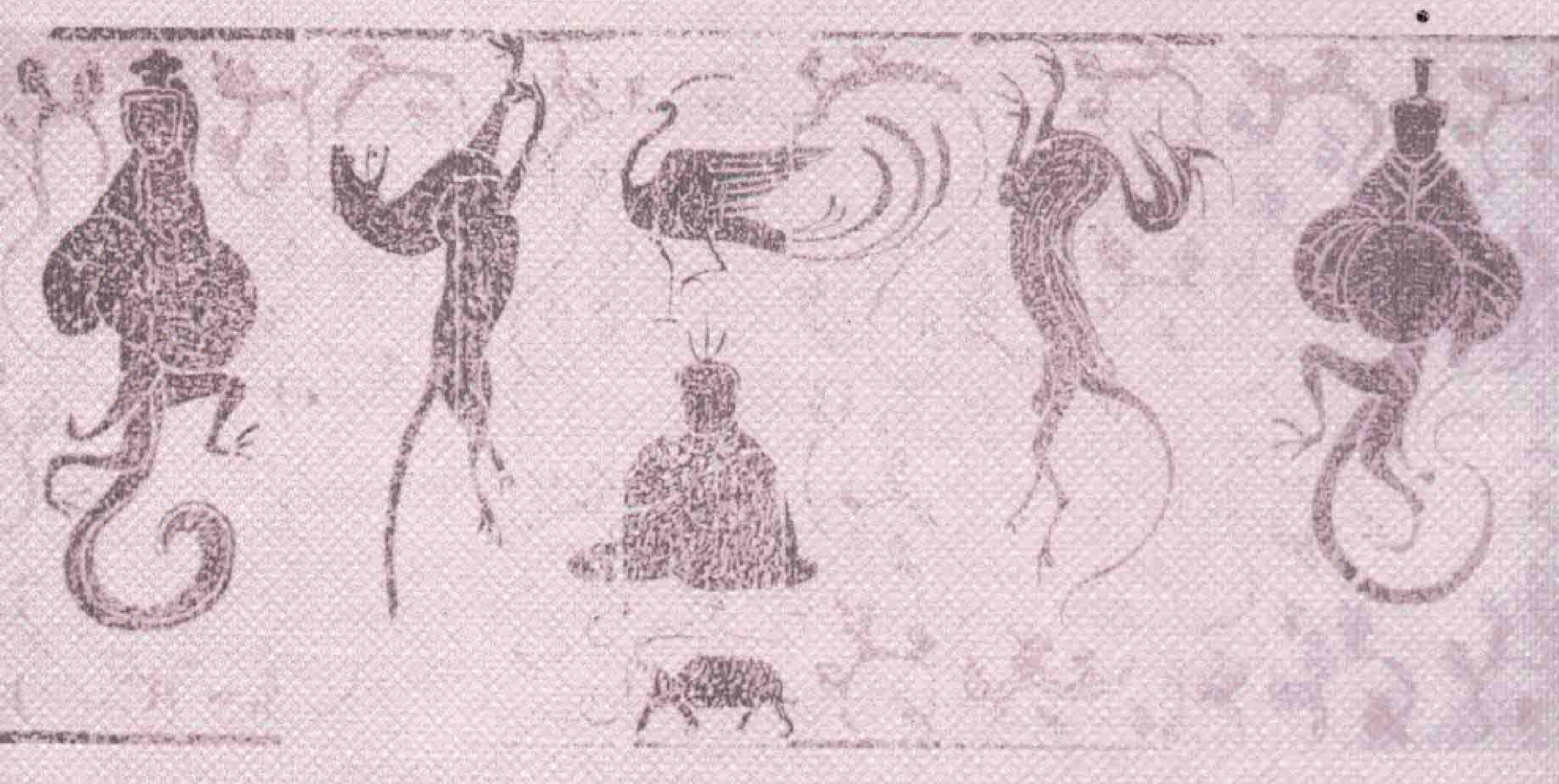
② 乙夜：二更时候。《资治通鉴·魏邵陵厉公嘉平元年》："义兄弟默然不从，自甲夜至五鼓。"元代胡三省注："夜有五更：一更为甲夜，二更为乙夜，三更为丙夜，四更为丁夜，五更为戊夜。"

③ 视民如伤：把百姓看得如同有伤病的人一样。形容体恤、爱护民众。语出《左传·哀公元年》："臣闻国之兴也，视民如伤。"

责任编辑　华中健
封面设计　古　骥

内容提要

《活人心法》，明代朱权编，凡二卷。上卷阐述养生之法，包括治心、导引法、去病延寿六字法、四季养生歌、保养精神及补养饮食等，附图八幅，载方十三首，下卷述医方，辑录玉笈二十六方及加减灵秘十八方等养生方剂，颇切实用。书中以方为纲大论养生理法，熔导引养生之术与药饵疗病之法于一炉，诚为养生导引之重要参考书。本次整理以明嘉靖二十年朝鲜金益寿刻本为底本。



上架建议　中医古籍



定价：18.00元